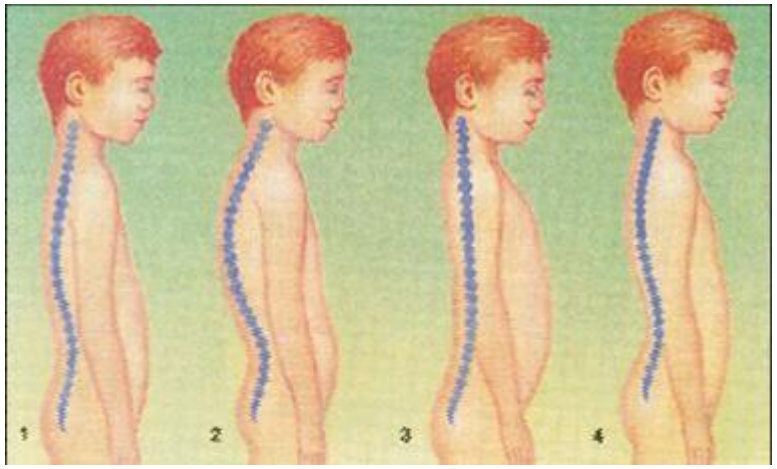
Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

ПЕНАНЯН О.О.

ДЕТ. САД №164

Нарушение осанки

- В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и органов зрения.



- *Неправильная осанка некрасива и вредна.*

Причины нарушения осанки

- Нерациональный режим.
- Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка
- Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности.
- «Вредные привычки».
- Неправильная организация ночного сна детей.
- Однообразные интенсивные движения.
- Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами
- Понижение слуха на одно ухо .
- Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Плоскостопие

Причины плоскостопия

- Причины плоскостопия можно разделить на 2-е категории внутренние и внешние. Внутренние причины – это всё что связано с особенностями развития костно-мышечной системы человека.

- К плоскостопию предрасположены люди имеющие слабость соединительной ткани, часто является причиной поперечного плоскостопия.
- Ослабление мышечного - связочного аппарата, индивидуальные особенности, наследственный фактор, врожденные и генетические заболевания. Слабость мышц стопы и голени как результат недостаточной физической активности и тренированности особенно у лиц сидящих профессий.
- Внешние причины – все факторы, которые приводят к слабости мышечного - связочного аппарата стопы и развитию плоскостопия из внешней среды:

- Тяжелые физические нагрузки,
- Избыточный вес, беременность, поднятие и ношение тяжестей
- Обувь!

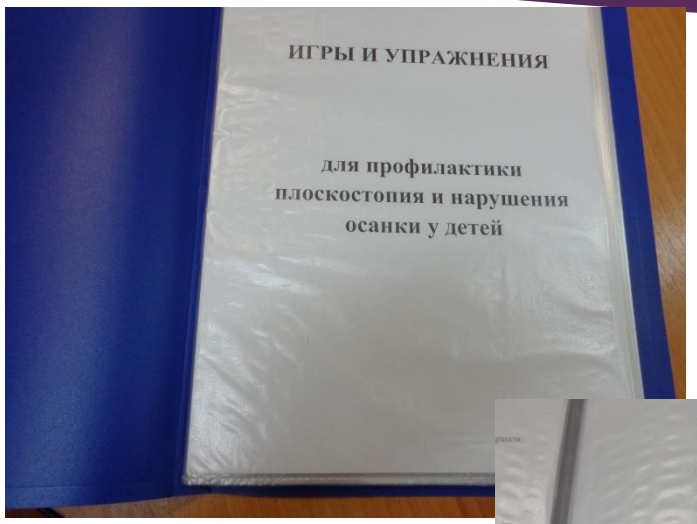
Профилактика нарушений осанки

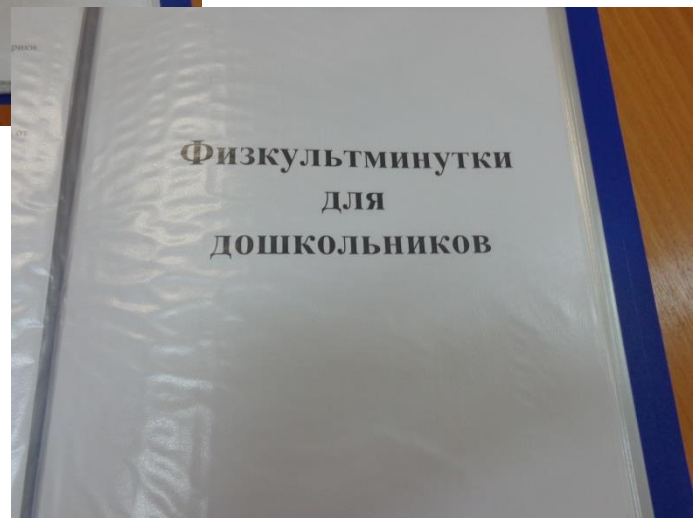
1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

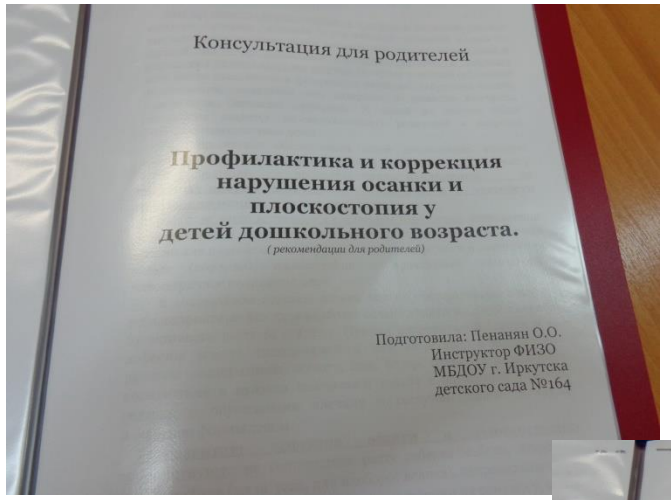
Профилактика плоскостопия

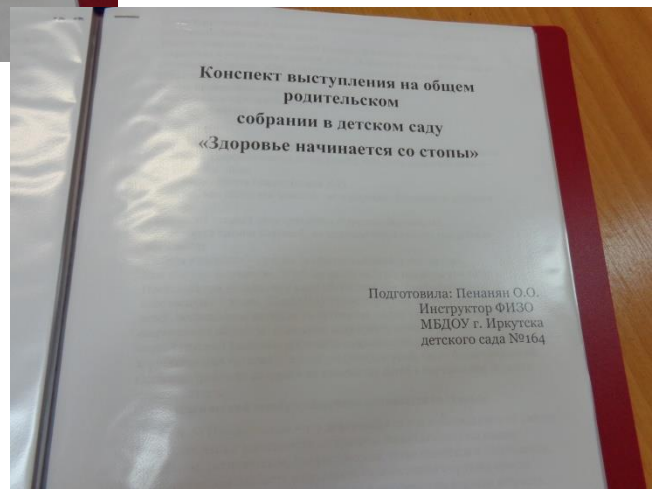
1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:
   - соответствие обуви длине и ширине стопы;
   - иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
   - иметь эластичную подошву;
   - двух-трехлетним детям менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним детям – два раза в год;
   - не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Игры, направленные на формирование ощущения правильной осанки и профилактики плоскостопия









Упражнения способствующие формированию ощущения правильной осанки.

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия