***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №45»***



**Газета для родителей**

***Выпуск № 6***

г. Петропавловск-Камчатский 2024г.

**«Профилактика плоскостопия**

**и нарушений осанки у детей дошкольного возраста»**

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий

**Причины возникновения плоскостопия и нарушений осанки:**

1. Наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени;
2. Травмы костей стопы и лодыжек;
3. Общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний;
4. Ношение плохо подобранной обуви;
5. Врожденный вывих или дисплазия тазобедренного сустава, некоторые дефекты стоп, болезни и травмы коленных суставов.

*Определить правильность положения стоп вполне по силам каждому родителю, достаточно внимательно посмотреть на стоящего босого ребенка со спины. В норме - пятка расположена соответственно продольной оси голени, в случае плосковальгусных стоп - пятка заметно отклонена кнаружи. Этот дефект, по последним данным, свидетельствует о врожденной аномалии нервной системы (энцефалопатии) и влечет за собой нарушения развития всего скелета.*

По анатомическому признаку плоскостопие делится на продольное, поперечное и смешенное. У детей чаще всего встречается продольная или смешанная формы.

У маленьких детей осанки как таковой ещѐ нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, у детей 6-9 лет [вертикальная поза н](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B0#.D0.B2.D0.B5.D1.80.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BF.D0.BE.D0.B7.D0.B0)еустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела [позвоночника,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA) выступающий живот, торчащие [лопатки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B0) — это норма для детей этого возраста. Процесс формирования осанки начинается с [возраста о](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82)т 6 - 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого

[двигательного стереотипа.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF) В этот период окончательно формируются изгибы [позвоночника,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA) своды [стопы.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0) [Двигательный стереотип](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF) формируется в процессе роста ребенка, уже в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета. Нарушение осанки является следствием нерационального соблюдения режима, условий быта, труда, слабого физического развития.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

**Современные взгляды на профилактику и коррекцию плоскостопия.**

**Плоскостопие** - заболевание прогрессирующее. Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, самомассаж, ортопедические стельки или обувь - мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Первостепенное внимание следует уделить обуви, она должна быть «рациональной», то есть устойчивой, и плотно охватывать стопу, не мешая при этом движению. Небольшой каблучок, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам «дышать», так же являются необходимыми качествами хорошей детской обуви. **Детям дошкольного возраста лучше носить ботиночки или туфли, хорошо фиксирующие голеностопные суставы.** Детям с плоскостопием, а особенно с плоско-вальгусными стопами нельзя носить мягкую обувь, например, валенки, резиновые сапоги, мягкие тапочки, чешки, сандалии без задника. Но часто одной рациональной обуви для исправления плоскостопия недостаточно. Тогда применяют ортопедические стельки или ортопедическую обувь. Эти средства лечения достаточно эффективны, так как облегчают ходьбу, берут на себя часть нагрузки, предотвращают дальнейшее развитие заболевания. Однако без назначения врача заказывать, а тем более покупать готовые ортопедические стельки нельзя. Такие стельки могут нанести стопе ребенка больше вреда, чем пользы. Специальная обувь и стельки не исправляют деформацию, а только предотвращают ее дальнейшее развитие. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как мышцы стопы слабеют еще больше. Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики.

# Основные приемы и средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.

# Закаливание

Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются

без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках. Воспитателям рекомендовано проводить закаливающие процедуры по окончанию проведения гимнастики после сна.

# Самомассаж

Самомассаж проводится в качестве вводной или заключительной части.

Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки

# Специальные физические упражнения

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо увеличить объем целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Воспитателям рекомендовано после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы и направленные на развитие правильной осанки.

К специальным упражнениям относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, направленные на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины.

Упражнения, которые используются на занятиях: -сидя на скамейки катать мяч, гимнастическую палку, чурочку, валик. -захватывать мелкие предметы поднимать и удерживать их в течении 8 секунд пальцами ног правой, левой ног; -выполнять ходьбу с перекатом на носок по коврику – дорожке с нашитыми следочками; -ходить по коврику с нашитыми пяточками и носочками; -ходить по коврику с пришитыми пуговицами разной величины или пробками; -ходьба по тропе, где в ящиках лежит разный наполнитель: песок, галька, игольчатая поверхность, опилки, шишки, керамзит; -используется коврик с нашитой по спирали тканью, где можно прокатить малый мяч; -коврик для массажа стоп «цветочек» наполнитель лепестков состоит из фасоли, пшена, гречи, песок, горох; Подвижные игры: вернись на место, ловишки с лентами, рыбак и рыбки, через болото, угадай и догони, море волнуется, запрещённые движения, возьми предмет, совушка, собери букет. Для полной реализации профилактики плоскостопия необходима помощь родителей. Для этого проводятся консультации, собрание, где родители имеют возможность самим попробовать пройти по дорожкам. Проконсультироваться с врачом о недопустимом ношении стоптанной обуви или в тапках больших по размеру. В группах вывешены отпечатки стоп правильной и не правильной формы, комплексы упражнений для занятий дома. Проводимая работа даёт положительный результат у многих детей приостановилось развитие плоскостопия и даже исправилось. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений. В предупреждении и коррекции дефектов осанки у дошкольников надо исходить из двух основных положений: улучшение физического развития детей путем широкого использования различных видов физических упражнений, и организации благоприятных для школьника условий статической нагрузки на позвоночник. Педагоги и воспитатели должны знать, что в профилактике деформаций позвоночника большую роль должен играть соответствующий режим двигательной активности. Почти любое хорошо выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки. Дошкольникам можно рекомендовать следующие формы физических упражнений: утреннюю гимнастику, физкульт-паузы во время приготовления домашних заданий, дополнительные физкультурные занятия для дошкольников, страдающими дефектами осанки, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе. Особую роль в педагогическом воздействии воспитателей должны играть советы и рекомендации воспитанникам о необходимости постоянно следить за собой, стараться при стоянии и, особенно, во время ходьбы держать голову и корпус всегда прямо, и отводя плечи назад, опираясь на обе ноги. Особое внимание надо уделять выполнению физических упражнений для коррекции дефектов в осанке. Прежде всего, это относится к выполнению ежедневной утренней гимнастики, включающей 4-5 специальных упражнений, формирующих хорошую осанку, такие упражнения способствуют вытягиванию позвоночника, равномерному развитию мышц туловища, правильному распределению мышечной тяги. Для устранения нарушений осанки большинство специалистов рекомендуют использовать среднее (4—6 раз) и большое (8—12 раз) количество повторений каждого специального упражнения. В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью следующих упражнений: положение стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками – отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны, присесть; поднять гимнастическую палку вверх широким хватом, отставить ногу назад на носок; ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук; принять позу правильной осанки с мешочком песка (150-200г) на голове, ходьба с мешочком песка на голове, наклоны у вертикальной плоскости вперед и в сторону с различными положениями рук; приседания у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком и спиной; наклоны назад с гимнастической палкой на плечах и на лопатках; из положения лежа на животе разгибание и сгибание рук, поднимая голову и туловище, не отрывая таз от пола; лазание по гимнастической стенке; висы на гимнастической стенке; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; приседания с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной, затылком. Устранение нарушения осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов. Различают общие и частные задачи лечебной физкультуры при нарушении осанки.

# Заключение

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и как следствие развитию правильной осанки.