**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

|  |
| --- |
| В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.  **ОСАНКА** – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.  **ПЛОСКОСТОПИЕ.** Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплощение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.  **Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:**   1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку. 2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.). 3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол. 4. «Вредные привычки»:    * сидеть горбясь,    * стоять с упором на одну ногу,    * ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,    * рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни). 5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника. 6. Однообразные интенсивные движения:    * отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;    * прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);    * длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой);    * занятия только боксом без общей физической подготовки – поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка;    * при распашной гребле и гребле на каноэ. 7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации. 8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая получше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему). 9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.   **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 менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;    * 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).   **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.   Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия. |