

«Что нужно детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата» (консультация для родителей)

**Инструктор по физкультуре
МБДОУ д/с №60:
Василина А.Н.**

Осанка - это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. При хорошей осанке мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении, оптимально напряжены, голова и туловище удерживаются ровно, плечи на одном уровне и отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до 6-7 лет. Структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи отведены вперед и т. д.

Дефекты осанки в основном возникают из-за недостаточного внимания родителей к физическому развитию детей. Нередко бывает, что недостатки обнаруживаются с большим опозданием, когда они приобретают стойкую форму.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять и спать в соответствующей позе.

Для детей 4-7 лет желательно оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребенку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

Подбирая мебель для дошкольников, руководствуются рекомендациями гигиенистов. Главное условие - мебель должна соответствовать росту ребенка.

Необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора, во время принятия пищи, рисования, во время сна.

Во время прогулки следует ребенку выполнять различные задания: достать ветку над головой, подбросить мяч, поймать его... Эти упражнения способствуют выпрямлению туловища и укреплению мышц – разгибателей.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, координация рук и ног. Дети должны усвоить, как нужно стоять: голову держать ровно, спину прямо, живот

подтянут, стопы ног параллельно, чтобы на каждую из них равномерно распределялась нагрузка тела.

Часто можно наблюдать, как родители ведут ребенка за руку, при этом у него одно плечо высоко поднято, а другое опущено. Такая поза отрицательно отражается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

В дошкольном возрасте ребенку важно привить желание иметь хорошую осанку. Для этого следует чаще приводить ему наглядные примеры. Правильная осанка — залог здорового развития любого ребенка. Нарушения осанки могут привести к самым серьезным осложнениям и заболеваниям. Порой такие нарушения становятся причиной быстрой переутомляемости и депрессивного настроения у малыша. Для таких детей необходимо проведение профилактических и лечебных мероприятий, тренировка для укрепления силы мышц и связочного аппарата. Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к регулярным физкультурным занятиям: научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т. к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также рекомендуются прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечить ему активную физическую деятельность как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую лестницу, перекладину, кольца).

Детям с плоскостопием нужно поддерживать правильную статикодинамическую функцию стопы, используя специальную обувь и физические упражнения. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого — патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что плоскостопие взрослых можно было бы предотвратить профилактическими мерами и своевременным лечением в детстве.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу. Невысокий (1-2 см.) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны

как повседневная обувь. Войлочная обувь также не целесообразна для постоянного ношения, т. к. в ней перегреваются ноги, что приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы. Детям, имеющим склонность к плоскостопию, рекомендуется носить супинаторы (ортопедические стельки). При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький (2-3 см) каблучок. Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы. Ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении.

Советы педагогам и родителям

1. Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.
4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.

5. Объясняйте и показывайте, как нужно:

1. стоять - прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
2. ходить - ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
3. сидеть - прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине - уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Большое внимание следует уделить занятиям лечебной физкультурой.

Лечебная физкультура - важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые

качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.