

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

«Чтобы сделать ребенка умными и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит – пусть он находится в постоянном движении».

В.А. Сухомлинский

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора или компьютера), что увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, вследствие чего и могут возникать различные нарушения осанки, плоскостопие, а также задержка возрастного развития и развития физических качеств. Понятие об осанке связано с нормальной функцией позвоночника.

Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата и выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Формируется осанка с раннего детства в процессе роста ребенка, зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата. Осанка может изменяться в зависимости от условий быта, занятий. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Они делятся на врожденные и приобретенные. Последние возникают в результате травм, инфекций, интоксикаций, поражений центральной нервной системы. Дефекты осанки приводят к нарушению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях дыхательного, костно-мышечного аппарата и сердечнососудистой системы. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются крыловидные лопатки, сведенные вперед плечи, асимметрия плечевого пояса и сутулость. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, о чем говорилось выше, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Это способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной физической нагрузке, например, в беге и прыжках. Так как в дошкольном возрасте осанка полностью не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста. В этой связи главная задача взрослых – предупредить у

ребенка такое серьезное заболевание опорно-двигательного аппарата, как сколиоз. Конечно, очень многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от своих родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно стоять, сидеть и ходить, а также вынужденные неудобные позы при чтении, рисовании и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Но основной причиной дефектов осанки является привычные порочные положения тела при сидении и стоянии.

Борьбу с неправильной осанкой надо рассматривать как общее оздоровление организма.

В этой связи необходимо особое внимание уделять подбору детской мебели. Стол, стулья и домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка, так как низкий стол способствует формированию круглой спины, а слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Нужно избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону, он сидит на одной ноге или при свободно свисающей руке. Приучать ребенка к постоянному контролю над положением своего тела необходимо как можно раньше, так как исправление дефектов осанки всегда дело более трудное, чем их предупреждение. После занятий, носящих статический характер (рисование, лепка и др), полезно проводить упражнения с элементами аутотренинга, которые помогают сконцентрировать внимание ребенка на выработке стереотипа правильной осанки, то есть, в конце каждого занятия дети расслабляют мышцы туловища, лежа на спине и выполняя упражнения на релаксацию (под контролем воспитателя или родителей). В утреннюю гимнастику и физкультурные минутки рекомендуется постоянно включать упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Необходимо следить за тем, чтобы во время занятий у детей оба локтя лежали на столе. Наряду с нарушением осанки у дошкольников часто диагностируется **плоскостопие** – это деформация стопы, Стопа – это фундамент, опора нашего тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка. **Нередко дети страдают плоскостопием по вине родителей, которые рано начинают ставить ребенка на ноги и обучать неокрепших детей ходьбе, особенно если у них есть признаки рахита.** Наряду с этим одной из причин плоскостопия является ношение **неправильно подобранной обуви, дети часто носят не только тесные, но и очень свободные туфли, ботинки, которые покупаются детям «на вырост».** Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена и подбор обуви родителям нужно обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на физических занятиях. Детская обувь должна иметь закрытую пятку, достаточно гибкую подошву, широкий носок, кроме этого обязательно наличие небольшого каблучка (2см) и ремешка. Недопустимо ношение детьми различных шлепанцев, обуви китайского производства, не прошедших стандартизацию, чешек вне физкультурных занятий, а также тесной и не подходящей по

размеру обуви. Категорически запрещается ношение обуви со стоптанными задниками. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней гимнастики, а также зарядки после сна, детям полезно заниматься босиком (при соответствующем t° режиме). Температура пола должна быть не ниже $+18^{\circ}$. Наряду с этим рекомендуется применение специальных закаливающих процедур для стоп, что способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активнее точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия. Но основное и самое верное средство – это специальная гимнастика, укрепляющая своды стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при ее сочетании с массажем голени и стоп.

Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата должно быть комплексное. Оно предусматривает широкое использование физической культуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием и гигиеническими процедурами в режиме труда и отдыха.

