**Консультация для родителей**

Лактионова Н.А. –инструктор по физической культуре МАДОУ № 30 «Улыбка»

**«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия».**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют ***отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.***

**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.

**Наиболее часто встречаются следующие нарушения:** искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет).

***Причин неправильной осанки и ее дефектов много:***

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).
1. 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.
2. 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.
1. 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.
2. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая получше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).
3. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Прежде всего, хочется познакомить родителей с **признаками, характеризующими правильную осанку:** голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах), то этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье.

**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.

**Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.** Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы **создать естественный мышечный корсет.** Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду.

**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).

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 нарушений осанки и плоскостопия.

**Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:**

**Комплекс « Веселый зоосад ».**

**1. « Танцующий верблюд »**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Выполнение – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

**2.« Забавный медвежонок »**

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**3. « Смеющийся сурок »**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В -е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

**4. « Тигренок потягивается »**

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В -е.– 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

**5. « Резвые зайчата »**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

**Комплекс с мячом.**

**1.**И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

В –е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

**2.**И.п. – то же.

В –е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

**3.**И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В –е. - 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами;3-4 и.п.

**4.**И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В –е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

**Примечание**. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

**Комплекс « Встань прямо ».**

**1.**И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.

**2.**И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

**3.**И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться ); 5-8 вернуться в и.п.

**4.**И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

**5.**И.п. – то же.

В –е. - 1-4  отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

**6.**И.п. - лежа на спине, руки за головой.

В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

**7.**И.п. – то же.

В –е. - круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

**Примечание.** Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.