

Консультация для родителей

Что нужно детям с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Следует знать, что гармоничность строения тела зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма дошкольника. Правильная осанка не только эстетична, но и создает оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, благотворно влияет на самочувствие ребенка.

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. 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. **Лечение в этом случае может длиться годами и не всегда дает положительный результат.**

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить.

Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольном учреждении в двух направлениях

1.Создание оптимальных гигиенических условий.

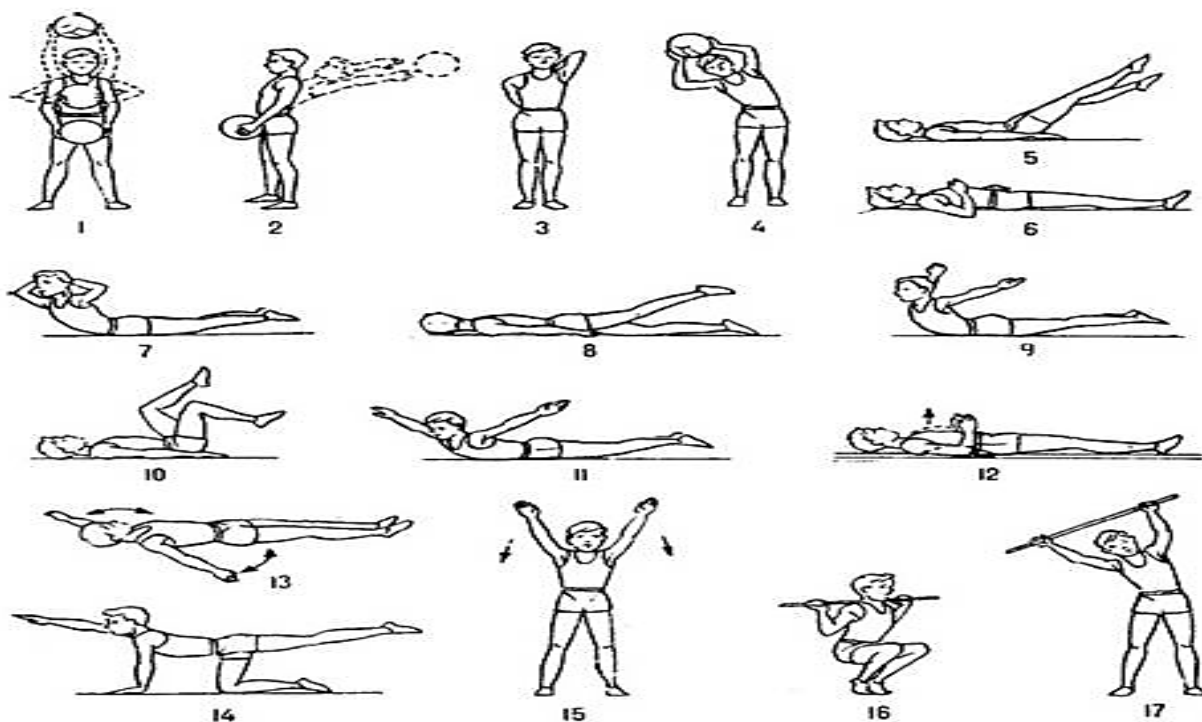
- ✓ Для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередования видов деятельности. Данное расписание необходимо тщательно соблюдать.
- ✓ Во время занятий обращать внимание на правильную позу сидящего за столом ребенка, он не должен сутулиться, и изгибаться в сторону.
- ✓ Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка. сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо
- ✓ Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг помогает избежать появления сутулости.
- ✓ Немаловажно нормализовать питание ребенка, не допускать развития ожирения. В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже.
- ✓ Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора , во время принятия пищи , рисования , во время сна.
- ✓ Спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке.



2. Средства физической культуры: общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры. Утро ребенка обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, укрепление и активизацию различных отделов опорнодвигательного аппарата.

- ✓ Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем.
- ✓ Плавать.
- ✓ Приседать, ползать на четвереньках.
- ✓ Поднимать и спускаться по шведской стенке.
- ✓ Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.
- ✓ Разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях.
- ✓ Чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски.

○ Упражнения для укрепления осанки:

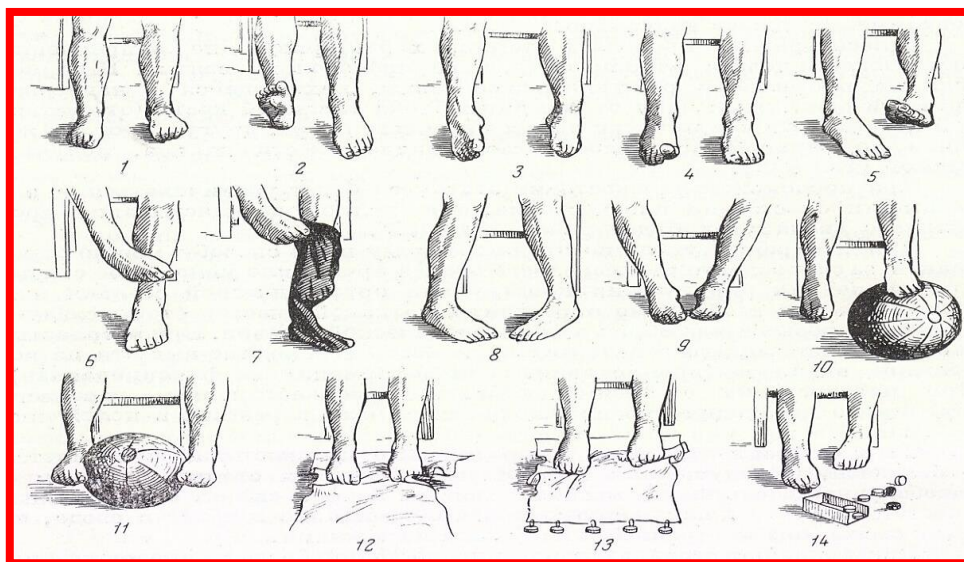


На формирование осанки значительное влияние оказывает статикодинамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки. Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей.

Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная. Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию.

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.



Ребенку необходимо достаточно времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры, бегая, прыгая. Такие действия не только укрепляют суставы и мышцы, но и улучшают общий обмен веществ, развивают ловкость, красоту движений.

При соблюдении этих не хитрых правил, можно избежать больших проблем!