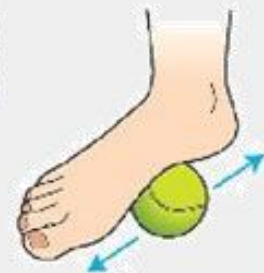


# Рекомендации для родителей

## Осанка дошкольника. Профилактика и коррекция нарушений опорно - двигательного аппарата (осанка, плоскостопие)



## Укрепляющая гимнастика – это важно!

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группах поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, лечебный массаж, лечебно-корректирующая гимнастика, фитотерапия.

На занятиях, которые проводят педагоги, осуществляется формирование правильной осанки, дети учатся технике выполнения упражнений, самомассажа, правильного дыхания.

У детей развиваются навыки здоровьесбережения (забота о своем здоровье), формируются представления о здоровом образе жизни.

Задача родителей закрепить умения детей, продолжать профилактику нарушений осанки дома. Можно выполнять несложные упражнения вместе с вашими детьми.



## Осанка у детей

Нарушение осанки – острейшая проблема современной педиатрии.

В первые десять лет жизни у человека еще не завершено окостенение скелета.

Наши дети слишком много времени проводят сидя. Происходят смещения важнейших внутренних органов – сердца и легких, а также повышается давление на них, развиваются хронические кардиологические и пульмонологические заболевания. У девочек неправильная осанка в тяжелых случаях может привести к нарушению функций детородных органов.





Уже с трех лет следует начинать **профилактику нарушений осанки** как быть, если сложности с осанкой уже возникли?

Проконсультируйтесь с ортопедом: уровень патологии должен быть оценен профессионально, тяжелые формы сколиозов требуют лечения в условиях стационара.

Выделяют две группы нарушения осанки: в передне-заднем направлении и в боковом направлении. **Нарушение осанки в передне-задней (сагиттальной) плоскости:**

При всех нарушениях изменяется правильное соотношение изгибов позвоночника, физиологических.

Сутулость – при этом усиливается грудной изгиб позвоночника, в верхней части спины, а поясничный сглаживается.

Круглая спина – закруглен весь грудной отдел позвоночника.

Спина вогнутая – увеличения поясничной «вогнутости».

Спина кругло-вогнутая: увеличение выпуклости в грудном отделе и вогнутости в поясничном.

Плоская спина – все изгибы позвоночника сглажены.

Спина плоско-вогнутая: это когда в грудном отделе изгиб сглажен, а в поясничном усилен или нормальный.

Важно понять, является ли изменения позвоночника стойким, ребенок должен выпрямить спину

А) 1 степень: искривление исчезает при выпрямлении спины.

Б) 2 степень: искривление сглаживается, но не до физиологических параметров.

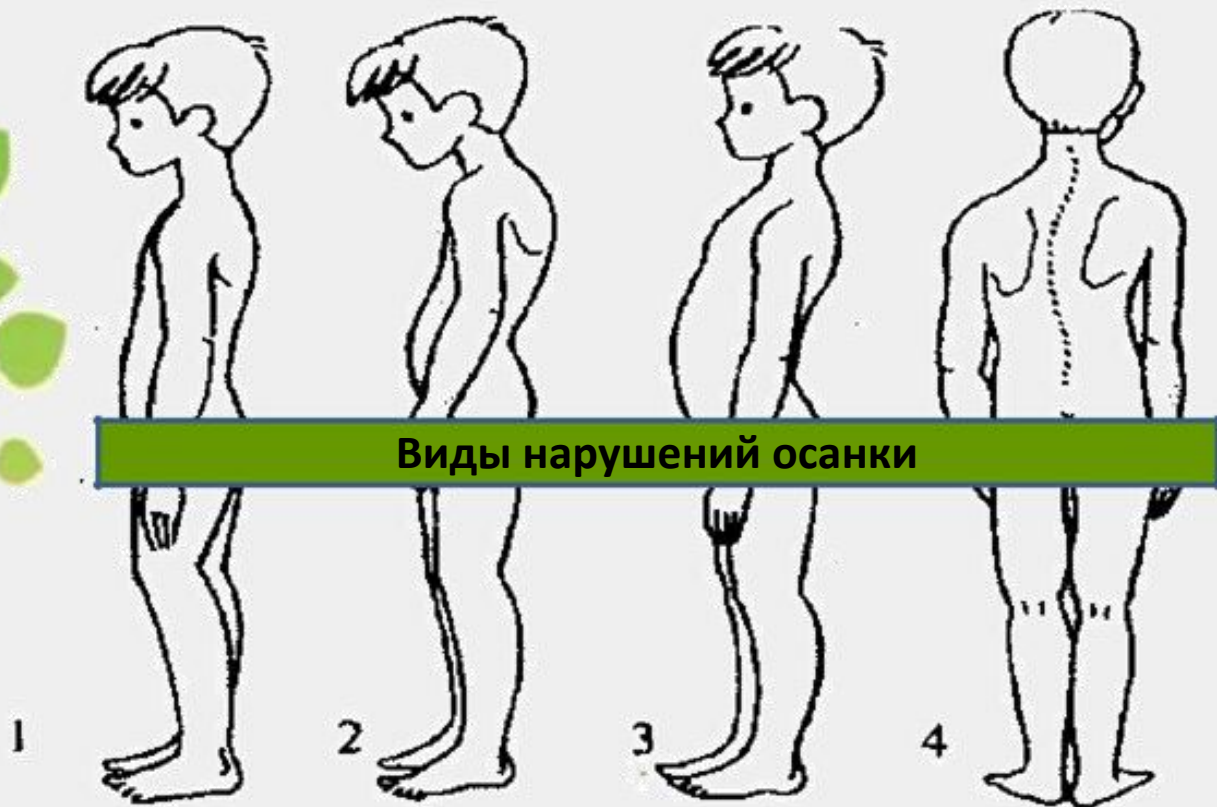
В) 3 степень: искривления при выпрямлении не меняется и не исчезает.



## ***Искривления позвоночника в боковой плоскости***

Нарушение осанки в боковых отделах проявляются нарушением симметрии туловища, относительно позвоночника. Обращают внимание на симметрию обоих плеч и лопаток. Часто незначительные изменения при осмотре ребенок устраняет выпрямлением мышц спины или лежа на кушетке.

При боковых изменениях наблюдается не только асимметрия, но и скручивание позвоночника вокруг своей оси. Проявляется это формированием поясничного валика из мышц или реберного горба. Выделяют четыре степени тяжести искривления боковых отделов. Врач ставит диагноз на основании осмотра и рентгена.



**Виды нарушений осанки**

**1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.**

## *Профилактика неправильной осанки*

**Основные средства устранения дефектов осанки** – лечебная физкультура и различные методики вытяжного массажа. **Массаж для детей** – очень важная и целебная процедура. В острой фазе ее должен проводить профессионал, но родителям ребенка необходимо внимательно следить за процессом и перенимать максимум полезных навыков. Хороший специалист объяснит, в какое время дня массаж для детей наиболее эффективен, как его нужно сочетать с приемами пищи и сном. Он сможет обучить элементарным приемам, позволяющим проводить такой массаж самостоятельно.

В начальных стадиях искривления позвоночника необходимо сформировать мышечный корсет и устранить привычки принимать неправильные позы при сидении за столом дома и в детском саду. Прямое положение позвоночника поддерживается мышцами спины и живота. Сформировать хороший тонус этих мышц поможет физкультура. Идеально – оборудовать в доме турник или «шведскую стенку». На этих спортивных снарядах ребенок сможет выполнять вытяжные упражнения для позвоночника, тренировать мышцы спины и брюшного пресса.

В дошкольном периоде и в начальной школе коррекция осанки у детей – решаемая проблема. Важно вовремя заняться ею и запастись терпением и настойчивостью. Для этого необходимо регулярно проводить тренировки. Хорошая физическая форма позволит ребенку удерживать позвоночный столб в правильном положении длительное время, что особенно важно перед поступлением ребёнка в 1-й класс.

***При искривлениях позвоночника 2-3 степени лечение длительное (3-5 лет) и под наблюдением врача. Часто оно проходит или в поликлинике или в специализированном центре. Однако физическая нагрузка эффективна до 13-14 лет, в дальнейшем осанку можно считать сформированной.***





## Основа профилактики – это прежде всего достаточная двигательная активность.

Существует много специально разработанных комплексов упражнений по укреплению мышц позвоночника, спины плеч, живота. Предлагаем некоторые из них в виде картинок. Некоторые комплексы упражнений Ваш ребенок сможет выполнить сам, а какие-то можно сделать вместе. Комплексы несложные и вполне выполнимые. Они могут стать полноценной утренней зарядкой. Можете его разнообразить парой-тройкой упражнений для других групп мышц, дыхательными упражнениями, игровым самомассажем, подвижными играми. Однако не переусердствуйте, чтобы ребенок не устал и не потерял охоту заниматься гимнастикой.



Прикрепи какую-нибудь реечку , верёвочку(либо используй турник) на такой высоте, чтобы ребенок едва дотягивался до нее ладошками. Привяжи к ней красочные ленточки, игрушки

Задание: дотронуться то до одного предмета, то до другого или попроси прицепить предметы с помощью прищепок.

*В дальнейшем данную конструкцию можно использовать как мишень.*



## ИГРЫ «Потягушки - подрастушки»

### "...Повяжу я шелковый платочек"

На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 15-20 воздушных шаров, разрисованных под матрешек. У каждого игрока небольшой платок, который необходимо повязать на шар. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

### «Маленький помощник»





## По кочкам, по узеньким дорожкам...

Попроси ребёнка представить, что ковер в комнате – это сказочное болото, через которое ему нужно пройти.

Темные (или светлые) пятна на ковре – кочки. По ним выбираемся на землю.

Потом возьми веревочку и разложи ее через весь ковер. Скажи ребёнку, что на болоте появилась волшебная тропинка, которая выведет его на сушу. Но по ней нужно пройти, ни разу не оступившись!

Получилось? Значит с координацией все в порядке! А если нет – тренируйтесь!

## Сражение у горы

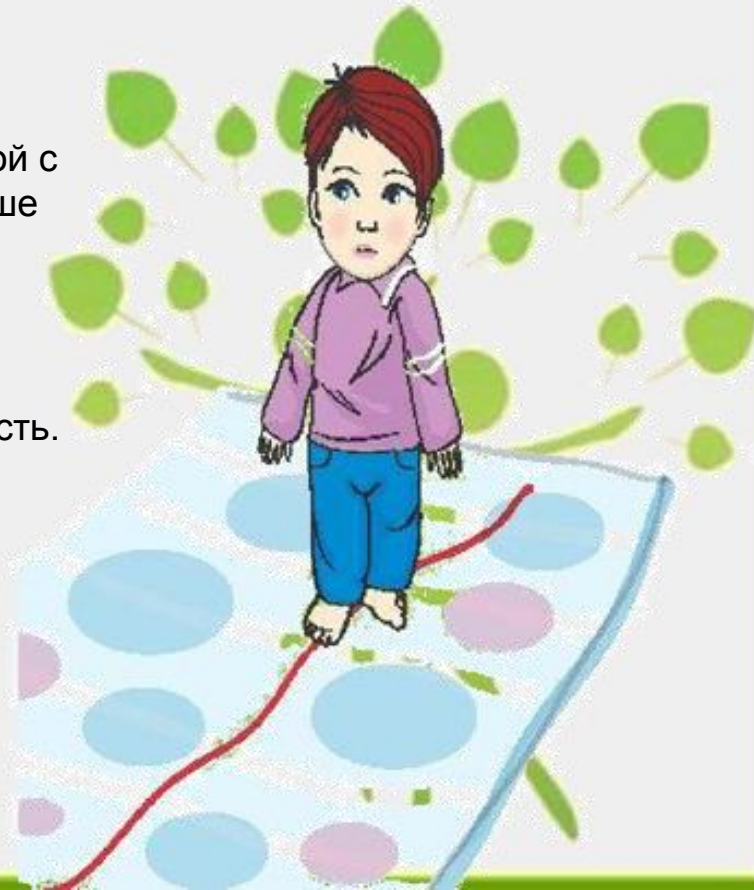
Посередине комнаты сложи подушки и скажи, что это сказочная гора.

Пусть ребенок прыгает и переползает через нее.

После 5-6 преодолений высоты устрой с ребенком подушечную баталию (лучше синтепоновыми спальными аксессуарами).

Вот увидишь, сколько будет эмоций!

Кроме того, это упражнение хорошо укрепляет мышцы и развивает ловкость.



### Листочек на ветру

Пусть ребёнок вначале вытянется словно струна (руки вверх), затем протянет вдоль тела ручки и начнет вибрировать и извиваться, как будто он листок и подул сильный ветер.

Потом попроси его поднять руки и ноги вверх и потрясти ими, постепенно увеличивая темп. Это упражнение (выполняйте не более 5 раз).



### Гусеничка

Ребёнку необходимо перевернуться на живот. Ему предстоит превратиться в гусеницу.

Предложи ребёнку проползти от одного края комнаты до другого, поочередно приподнимая то верхнюю, то нижнюю часть корпуса и помогая себе ручками. Добрались до финиша? Поздравляем! Теперь самое интересное – из гусенички должна появиться бабочка.

Медленно приподнимаемся с пола и, кружась (только не в одну, а в разные стороны!), постепенно расправляем крылья-руки. Машем ими и... Полетели! Отличное упражнение для спины и плечевых суставов.



## Чудо-мостик

Поставь два стула или две табуретки рядом. Пусть ребенок встав между ними, обопрется на них ручками и подтянет ноги к животу. Получилось на пару секунд? Замечательно!

Теперь попроси ребёнка не закрывать мостик (не опускать ноги), пока между стульями не проедет игрушечный поезд (заведи его и пусти в путешествие).

Данное упражнение прекрасно укрепляет мышцы рук и живота. Для «железного» пресса лучше не придумаешь!



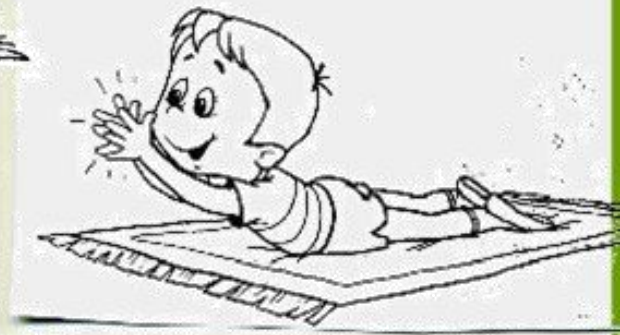
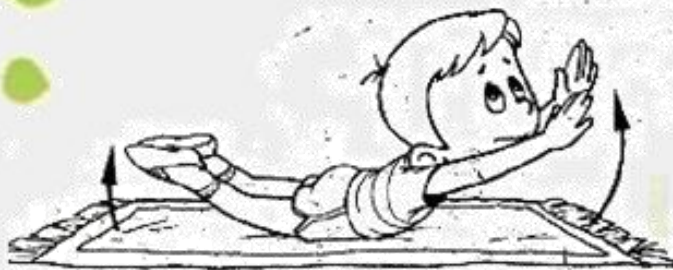
## ЛАБИРИНТ





## Этот комплекс прост и известен каждому из нас с детства.

1. Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.
2. 2. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.
3. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и.п. 4-8 повторений будет достаточно.
4. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.
5. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.
6. Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.



## ГИМНАСТИКА ВДВОЕМ

Эти упражнения для укрепления мышечного корсета можно делать утром во время зарядки, вечером, когда *мама* и *папа* придут с работы, в выходные дни. В любое время и в самых неприхотливых условиях. Главное — «гимнастика вдвоем» должна проходить весело и доставлять удовольствие и взрослым и детям.



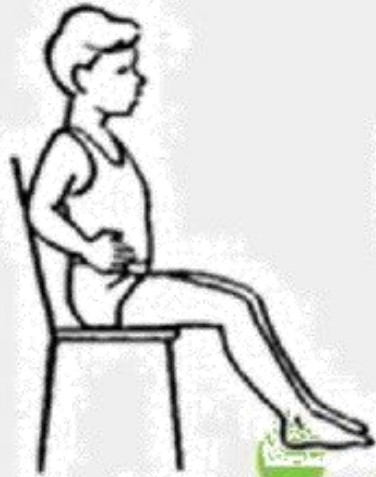


# ГИМНАСТИКА ВДВОЕМ





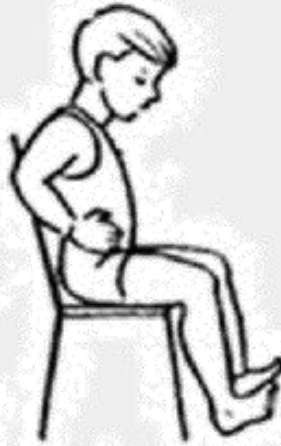
# Для профилактики плоскостопия



2



4



3



5



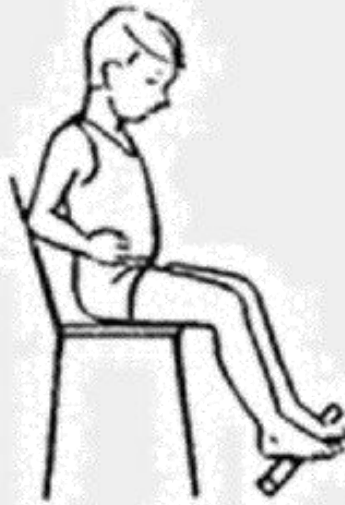
1



10



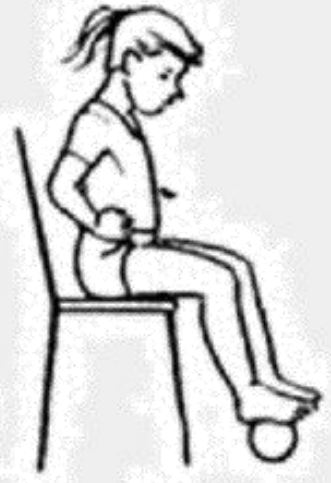
9



8



7



6



## Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику 5 мин  
(руки на пояс, спина прямая).



2. Подскоки на двух ногах,  
опора только на носок 5 мин.

3. Подскоки на одной ноге  
с опорой на носок 5 мин.

4. Ходьба по прямой линии 5 мин.

5. Ходьба на носках  
перекрестным шагом 5 мин.

6. Ходьба перекрестным шагом  
на внешней стороне стопы 5 мин.

7. Ходьба перекрестным шагом  
на внутренней  
стороне стопы 5 мин.



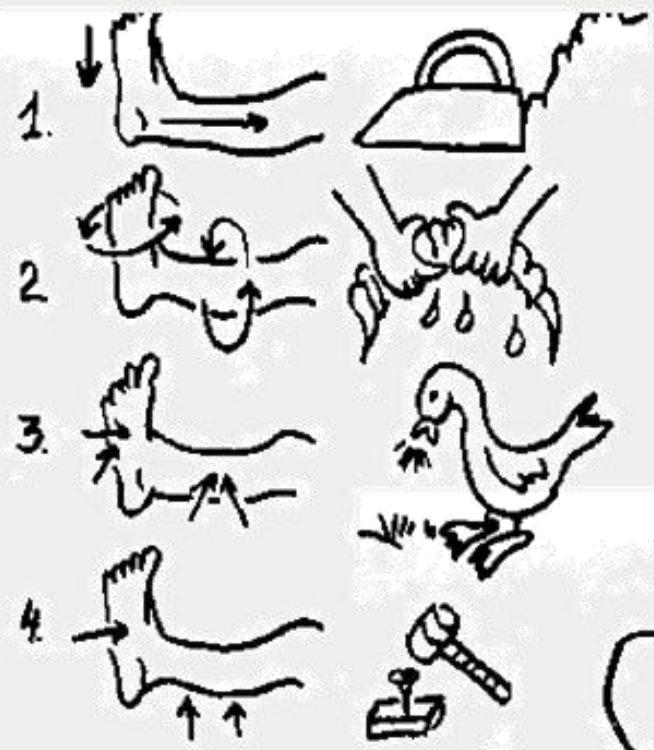
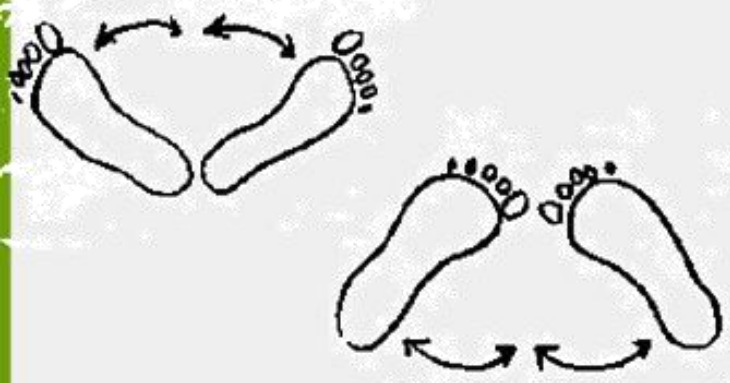
4

7

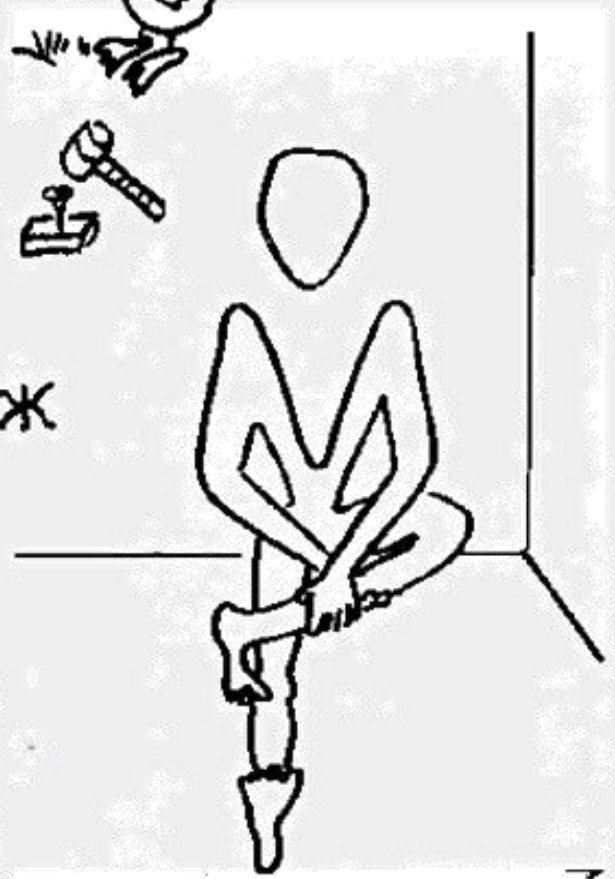
5

7



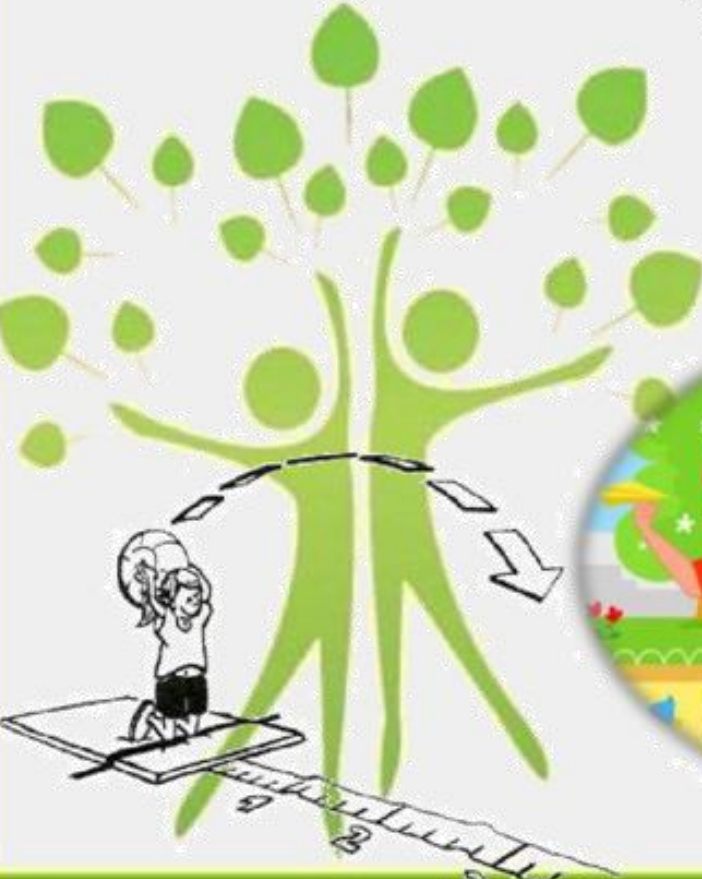


САМОМАССАЖ





# ИГРЫ для ОСАНКИ



## **Профилактика нарушений осанки у детей: повседневная жизнь.**

Помимо упражнений для профилактики вы должны четко следить за такими вещами как:

- Четкое соблюдение режима дня.
- Напоминайте ребёнку о том, чтобы он держал спинку прямо, не горбился. Со временем ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;
- Ребенок не должен стоять долго на одной ноге и сидеть неподвижно более 20 -30 минут (за компьютером так легко увлечься...). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять; активные занятия и прогулки в свободное время. Желательно заниматься плаванием.

- Проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка. *Когда дошкольник сидит за столом, ему нужен стул с высокой прямой спинкой, которая поможет контролировать положение спины. Нельзя позволять детям есть, рисовать, лепить или учиться писать, сидя на табуретке, пуфике или в кресле.*
  - Проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас. Правильно и с умом подбирать обувь ребенку. Купите своему ребёнку для школы хороший физиологичный ранец, а не сумку, которая носится на одном плече. Ну а если ранец он категорически отказывается носить, проследите, чтобы идя в школу, ребенок нес сумку на одном плече, а из школы – на другом;
- Безусловно, если проблема существенная – это уже **лечение, которое** необходимо поручить специалистам. Однако надеемся, что следование нашим советам поможет избежать проблемы или решить ее на ранних стадиях.





**Уважаемые родители,  
желаем Вам крепкого здоровья и  
успехов в укреплении  
здоровья Ваших детей!**

