

Советы воспитателям ДОО и родителям при нарушениях опорно-двигательного аппарата

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

- ✓ Объясняйте и показывайте, как нужно:

стоять – прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;

ходить – ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;

-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.



- ✓ Лечебная физкультура – важная 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.