

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар
«Центр развития ребёнка-детский сад №171 «АЛЫЕ ПАРУСА»**

Консультация для родителей

**«Профилактика нарушений опорно-двигательного
аппарата у дошкольников»**

Подготовила воспитатель
Дрогина Лидия Валерьевна

По мере роста ребенка изменяются пропорции его тела, происходит выравнивание скелета. Этот длительный процесс начинается в утробе матери и завершается к 20-25 годам.

Большое влияние на формирование опорно-двигательного аппарата оказывают врожденные особенности, внешние условия, режим дня, питание, физические перегрузки во время спортивных занятий, перенесенные заболевания и все то, что вносит дисбаланс в уравновешенное состояние мышечно-связочного каркаса и позвоночника.

До трех лет у детей уплощен медиальный свод стопы. Безболезненная, гибкая стопа в старшем возрасте также расценивается как физиологическая норма. Если плоскостопие сопровождается болью, ригидностью и спазмом, в особенности малоберцовых мышц, следует искать патологическую причину этого состояния. Врожденное плоскостопие, как правило, выражается плосковальгусной стопой, впоследствии может развиваться пяточная стопа, когда ребенок во время ходьбы делает упор на пяточную кость при приподнятом переднем отделе стопы. Приобретенное плоскостопие может быть следствием перенесенного рахита, иногда сочетается с рахитическими искривлениями нижних конечностей.

Под осанкой понимают привычную позу человека в покое и при движении.

У дошкольников часто определяют вялую осанку. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания.

Признаки вялой осанки:

- Увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;
- Голова слегка опущена;

- Плечи опущены и двинуты вперед;
- Лопатки отстают от спины («крыловидные» лопатки);
- Живот отвисает;
- Ноги слегка согнуты в коленях.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к *регулярным физкультурным занятиям*: научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т.к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий.

Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также *рекомендуются* прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечивать ему активную физическую деятельность, как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую стенку, перекладину, кольца). Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

Советы родителям:

1. Не держите ребенка во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.
4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
5. 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 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 – важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и др. дефектов опорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся 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.

Противопоказания к занятиям лечебной физкультурой: общее недомогание, повышенная температура, рецидив хронического заболевания и острая форма любого заболевания.

Подбор обуви. Правильный подбор обуви имеет большое значение для профилактики плоскостопия. При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький (2-3 см.) каблучок.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Упражнения для создания и укрепления "мышечного корсета"

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч