**Консультация для родителей.**

**"Профилактика плоскостопия**

**и нарушений осанки у детей дошкольного возраста".**

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено,  прежде всего,  наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. В частности, исследованиями Г.А. Шорина  (1994) установлено, что 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин скалиотических нарушений осанки.

**Причины возникновения плоскостопия и нарушений осанки.**

Причин возникновения плоскостопия очень много: это и наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина - общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний. Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка. Крайне неблагоприятно на состоянии стоп сказывается ношение плохо подобранной обуви.  К более редким причинам относятся врожденный вывих или дисплазия тазобедренного сустава, некоторые дефекты стоп, болезни и травмы коленных суставов.

Особенно часто плоскостопие развивается у детей с так называемой плосковальгусной установкой стоп (отклонением пяток кнаружи), которая формируется в раннем возрасте. Искривление ног появляется чаще всего через некоторое время после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Особенно часто это происходит, если малыш встал на ноги раньше времени, если он много стоял (например, в манеже), если он не ползал. Это объясняется слабостью, недоразвитостью его мышечно-связочного аппарата и чрезмерной нагрузкой на нижние конечности. О вальгусном (Х-образом) искривлении ног можно говорить тогда, когда расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях превышает 4-5 см. Обычно такая деформация голеней сочетается с плоско-вальгусными стопами. Вопреки распространенному мнению, это не врожденный порок, не наследственное качество, а приобретенный дефект.

 Определить правильность положения стоп вполне по силам каждому родителю, достаточно внимательно посмотреть на стоящего босого ребенка со спины. В норме - пятка расположена соответственно продольной оси голени, в случае плоско-вальгусных стоп - пятка заметно отклонена кнаружи. Этот дефект, по последним данным, свидетельствует о врожденной аномалии нервной системы (энцефалопатии) и влечет за собой нарушения развития всего скелета.

 По анатомическому признаку плоскостопие делится на  продольное, поперечное и смешенное. У детей чаще всего встречается продольная или смешанная формы. Осанка , или привычная поза приобретенная в течении всего периода роста , во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц , удерживающего его в правильном положении .Нарушения осанки возникают в связи с неравномерным развитием мышц спины , живота, бедер, шеи ,удерживающих позвоночник ;при неправильном общем режиме (недостаточные прогулки ,пассивный отдых, неправильное питание , слишком мягкая постель ) при различных заболеваниях опорно- двигательного аппарата.

Если ребенок с первых лет жизни неправильно держит тело ,его грудная клетка постепенно суживается ,делается плоской ,углы лопаток начинают торчать как крылья и отходят от позвоночника : спина горбится ,живот выпячивается вперед. Всё это вредит здоровью ,так как затрудняет работу сердца и легких ; ребенок слабеет и часто болеет.

У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, у детей 6-9 лет [вертикальная поза](https://infourok.ru/go.html?href=%23.D0.B2.D0.B5.D1.80.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BF.D0.BE.D0.B7.D0.B0) неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела [позвоночника](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA), выступающий живот, торчащие [лопатки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BA%25D0%25B0) — это норма для детей этого возраста. Процесс формирования осанки начинается с [возраста](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D0%25B7%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582) от 6 - 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого [двигательного стереотипа](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2594%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BF). В этот период окончательно формируются изгибы [позвоночника](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA), своды [стопы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B0). [Двигательный стереотип](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2594%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BF) формируется в процессе роста ребенка, уже в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания.  Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета. Нарушение осанки является следствием нерационального соблюдения  режима, условий быта, труда, слабого физического развития.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат  находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки,  исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

**Современные взгляды на профилактику и коррекцию плоскостопия.**

Плоскостопие - заболевание прогрессирующее. Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, самомассаж, ортопедические стельки или обувь - мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Первостепенное внимание следует уделить обуви, она должна быть «рациональной», то есть устойчивой, и плотно охватывать стопу, не мешая при этом движению. Небольшой каблучок, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам «дышать», так же являются необходимыми качествами хорошей детской обуви. Детям дошкольного возраста лучше носить ботиночки или туфли, хорошо фиксирующие голеностопные суставы. Детям с плоскостопием, а особенно с плоско-вальгусными стопами нельзя носить мягкую обувь, например, валенки, резиновые сапоги, мягкие тапочки, чешки, сандалии без задника. Но часто одной рациональной обуви для исправления плоскостопия недостаточно. Тогда применяют ортопедические стельки или ортопедическую обувь. Эти средства лечения достаточно эффективны, так как облегчают ходьбу, берут на себя часть нагрузки, предотвращают дальнейшее развитие заболевания. Однако без назначения врача заказывать, а тем более покупать готовые ортопедические стельки нельзя. Такие стельки могут нанести стопе ребенка больше вреда, чем пользы. Специальная обувь и стельки не исправляют деформацию, а только предотвращают ее дальнейшее развитие. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как мышцы стопы слабеют еще больше. Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики.

Очень полезны тепловые процедуры, которые можно проводить дома. Они  дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику. В домашних условиях можно применять контрастные кожные ванны. Для этого нужны два тазика с водой: один - с теплой (40-450), другой - с прохладной (16-200). Ребенок погружает ноги попеременно то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и провидится ежедневно или через день в течение двух-трех недель. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют суставы стоп, но обладают замечательным закаливающим эффектом.

Массаж - необходимая часть комплексного лечения плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы.

Так же успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

**Условия развивающей физкультурно-оздоровительной среды.**

В ДОУ ведется работа по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей. Создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени.

На физкультурных занятиях используются: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, веревки, канат, массажные мячи, диски с различными наполнителями и т.д. Такое разнообразие инвентаря способствует:

1. возникновению и длительному удержанию интереса к этим физкультурным пособиям;
2. удовлетворению потребности детей в движениях;
3. расширению физических возможностей детей;
4. развитию двигательного воображения детей;
5. укреплению здоровья детей;

Кроме этого, это оборудование многофункционально и может быть использовано в разных направлениях развития детей – физическое развитие, математика, развитие речи, творческие игры и т. д.

**Основные приемы и средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки.**

        Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.

**Закаливание.**

  Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках. Воспитателям рекомендовано проводить закаливающие процедуры по окончанию проведения гимнастики после сна.

**Самомассаж.**

        Самомассаж проводится  в качестве вводной или заключительной части.

           Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо увеличить  объем целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Воспитателям рекомендовано после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы и направленные на развитие правильной осанки.

К специальным упражнениям  относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, направленные на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины.

Итак, для профилактики нарушения осанки необходимо:

1. Обязательно в течении дня следить за тем ,как ребенок ,играя или рисуя сидит за столом .Мебель должна соответствовать росту ребенка.Как держит голову ребенок во время ходьбы ,правильно ли стоит( с опорой на обе ноги ).

2.Основное же средство - это физические упражнения .

Примерный комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки для детей 4-х лет:

- Прогибание спины(обруч или мяч над головой ,поочередно отводя ноги назад на носок ).

- Сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток .

-- Наклоны туловища в сороны (обруч за спиной )

- Приседания ("Зайчик").

- Отведение палки за спину .

- Влезание в обруч .

- Хлопки в ладоши за спиной .

- Ходьба с сохранением правильной осанки .

Также нужно уделять внимание правильному формированию свода стопы , так как плоскостопие неразрывно связано с нарушением осанки .

Примерный комплекс упражнений для профилактики  плоскостопия для детей в возрасте от 4-х до 6-ти лет:

- Ходьба на носках .

- Ходьба на наружных краях стоп .

- Ходьба на наклонной плоскости .

- Ходьба по гимнастической палке , лежащей на полу .

- Катание мяча стопой в положении сидя или стоя.

- Захватывание мяча внутренними сторонами стоп .

- Приседание , стоя на палке и держась руками за спинку стула .

- Приседания , стоя на мяче , с поддержкой взрослого .

- имитация подгребания песка .

- захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног .

Также необходимо помнить о мерах профилактики плоскостопия :

1. Обувь не должна быть узкой или широкой ; должна поддерживать форму стопы.

2. Каблук обуви -  1-2 сантиметра , жесткая пятка.

3. Обувь должна быть больше на 1 сантиметр в длину самого большлго пальца .

4. Нельзя донашивать обувь старших детей ( так как нарушается рисунок свода стопы )

5. Вечерний душ ног , улучшает кровообращение .

**Рекомендации педагогам и родителям.**

Воспитателям рекомендовано на своих занятиях применять специальные упражнения для профилактики плоскостопия в положении сидя, за столом и стоя, применять их в гимнастике после сна.

      Родителям выдается комплекс специальных упражнений, которые ребенок может выполнять дома. Домашние задания проводятся за 1,5 – 2 часа до сна, заканчиваются водными процедурами.

**Заключение.**

      Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и как следствие развитию правильной осанки.