

ЗАРЯДКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Костная система детей дошкольного возраста богата хрящевой тканью, поэтому кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных факторов.

Нарушение осанки у ребенка чаще всего развивается из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в неправильных позах, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр, при различных видах деятельности.

Нарушения осанки отрицательно сказывается на работе сердечно - сосудистой и дыхательной системы, искажают форму тела. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, которые с трудом поддаются лечению.

А самое опасное - это то, что последствия неправильной осанки ведут к сколиозу. Сколиоз - одно из самых тяжелых заболеваний - это боковое искривление позвоночника в плоскости спины и скручивание его вокруг своей оси (межреберный горб).

Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов.

Для решения этой задачи необходимо:

- обеспечить условия для формирования правильной осанки;
- знать родителям и научить ребенка, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
- научить ребенка сознательно и бережно относиться своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Для закрепления правильной осанки, а также повышения эмоционального фона рекомендуется проводить игровые **занятия корригирующей гимнастики и подвижные игры**, направленные на фиксацию правильной осанки. Корригирующая гимнастика показана всем детям, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укрепить мышечный корсет.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Показать детям правильное положение тела в стойке. Стать спиной к стене, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение тела, отойти от стены, сохраняя принятое положение.

В этом случае полезны следующие упражнения.

1. И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
3. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Упражнение на укрепление мышц, формирование мышечного корсета.

Упражнения можно выполнять с предметами (мяч, гимнастическая палка, фитболы, гимнастическая стенка и др.), и в различных И.п.: стоя, в седе, в упорах лежа на спине, на животе, на боку.

Рекомендуются упражнения из И.п.: лежа на спине «велосипед», «уголок», «ножницы», «поднимание туловища»; из И.п.: лежа на животе «плавание в стиле «Брасс», «самолет», «подочка», «морская звезда» и др.

Физические упражнения, выполненные под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически, не реже 3-х раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, ритмическую гимнастику, физкультурные минутки.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушения осанки, тем больше вероятность того, что в школе у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.