

## Уделяем внимание стопе и осанке!



К сожалению, немало детей страдает плоскостопием. И нередко по вине родителей, не сумевших предупредить и вовремя распознать это неприятное заболевание.

Как известно, стопа наша состоит из мелких костей, соединенных связками и мышцами в упругий свод — своеобразную рессору, которая пружинит при ходьбе. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, пере-напрягаются и слабеют, стопа как бы опускается, расплющивается. Это и есть плоскостопие. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, в спине. Стопа — фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента неминуемо отражается на «верхних этажах» — осанке ребенка, формировании всего его организма. Самая частая причина плоскостопия — неправильно подобранная обувь. Ботинки должны точно соответствовать ноге — ее полноте, ширине, длине.

Везде: и дома, и в школе, и на улице — дети должны носить туфли и ботинки на жесткой подошве и обязательно с каблучком. Тапочки, «чешки», кеды, сандалии, необходимые для физкультуры и музыкальных занятий, нельзя носить постоянно, с утра до вечера. Узконосые туфли тоже не годятся детям. Скошенный внутренний край постоянно трет первый сустав большого пальца. Палец оттесняется в сторону, постепенно уходит под второй, и развивается плоскостопие.

Многие родители, придя на прием к ортопеду, настоятельно требуют выписать ребенку супинаторы — особые стельки, поддерживающие стопу в правильном положении. И бывают возмущены, когда врач им отказывает. Выписать супинаторы легче всего. Сегодня вы вложили их в туфли — стопа приподнялась, болезненные ощущения исчезли, все, казалось бы, хорошо. Но ведь супинаторы не исправляют плоскостопия. Нога ребенка, мышцы, связки, кости растут и развиваются своим чередом. Плоскостопие прогрессирует, и ничего не сделано для того, чтобы, остановить его.

Многолетний, опыт и наблюдения показывают, что годами носить супинаторы не только бесполезно, но даже вредно: стопы выворачиваются, деформируются.

Чаще всего плоскостопие развивается у слабых, плохо развитых физически ребятешек. Поэтому для предупреждения его очень полезны занятия утренней гимнастикой, дальние прогулки, подвижные игры. Летом дайте малышу побегать босиком, особенно по неровной поверхности, — это превосходная гимнастика для ног. Следите, чтобы он держался прямо, не горбился, не опускал голову. И, за походкой следите: не давайте раскачиваться, разводить в сторону носки, пусть ставит ступни параллельно. В особо тяжелых случаях врачи назначают тепловые процедуры, ванны, грязи, парафин. Но основное (и самое верное!) средство лечения и профилактики плоскостопия — специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки.

Если ребенок занимается такой гимнастикой регулярно, из месяца в месяц, удастся не только приостановить уплощение стопы, но даже полностью исправить ее форму.

Вот несколько упражнений для малышей-дошкольников, у которых обнаружены первые признаки плоскостопия. Это веселые упражнения, напоминающие игру, и дети займутся ими с удовольствием. Делать такую гимнастику надо минут: по 10 ежедневно, а еще лучше несколько раз в день в течение 6—9 месяцев.

Зажав между ногами мячик, медленно идти по комнате, стараясь не уронить его.

Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

То левой, то правой ногой вращать на полу мяч.

Поднять пальцами ног с пола носовой платок.

Положите на пол палку. Ребёнок должен пройти по ней боком заложив руки за голову.

Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши или пуговицы.

Походить на носках и пятках.

### *Осанка вашего ребёнка*

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Отчего может нарушиться осанка?

Таких причин много, назовем лишь некоторые:

Мебель, не соответствует возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.

Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги

Неправильная поза во время сна (когда ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком»). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения.

Нарушения осанки чаще развиваются у ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех групп мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

.Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающую деятельность сердца, лёгких, других органов и систем организма.

А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, когда кушает, рисует т.д. Одним словом, достаточная двигательная активность - надёжная гарантия красивой и правильной осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.

Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребёнок может выполнять их дома под контролем взрослых.

Упражнения у стены.

Попросите ребенка встать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок не меняет этого положения:

- Сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;
- Присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;
- Стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;
- Поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Упражнения на равновесие.

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
- Походить по палке с мешочком на голове.

Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости. Стать прямо, ноги врозь:

- Положить ладони на лопатки (локти вверху), развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга,
- Сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая снизу под лопатками, поменять положения рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из рук в руки мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- Наклониться вправо и влево,
- Повернуться в одну, затем в другую сторону,
- Перенести палку над головой вперёд, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутки по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений не должно превышать 6-8 раз. Постепенно нагрузка увеличивается за счёт повторения каждого упражнения до 10 - 15 раз.

**ПОМНИТЕ!**

Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически!

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На помощь в воспитании правильной осанки и профилактике плоскостопия, нам приходит гимнастика - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.