**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8**

**Консультация для родителей**

**по теме:**

***«Нарушение осанки и профилактика плоскостопия».***

подготовила:

инструктор по ФК

Гатуева Г.А.

В программе воспитания и обучения в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Понаблюдайте внимательно за ребенком: как он сидит, ходит, держит голову, какова его фигура. Каждый из вас хотел бы видеть своего ребенка стройным, ловким и здоровым. Следует знать, что гармоничность строения тела зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма дошкольника. Правильная осанка не только эстетична, но и создает оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, благотворно влияет на самочувствие ребенка.

Осанка – это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. При хорошей осанке мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении, оптимально напряжены, голова и туловище удерживаются ровно, плечи на одном уровне и немного отведены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т.д. В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. Установление начальных форм нарушений осанки и их профилактика наиболее эффективны именно в дошкольном периоде.

Среди начальных дефектов осанки чаще всего наблюдается так называемая вялая осанка. Это нарушение возникает из-за недостаточного развития мышц спины и живота. Ребенок с такой осанкой часто меняет положение тела и имеет утомленный вид. Далее такая осанка приведет к сутулости и более серьезным нарушениям: круглой спине; кифотической, лордотической осанке; плоской спине. Одним из наиболее распространенных нарушений осанки является право- или левостороннее искривление позвоночника – сколиоз.

Дефекты осанки в основном возникают из-за недостаточного внимания родителей к физическому развитию детей. Нередко бывает, что недостатки обнаруживаются с большим опозданием, когда они приобретают стойкую форму. Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и детском саду в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие сре6дства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

Одним из основных средств, укрепляющих организм и способствующих формированию правильной осанки, являются общеразвивающие упражнения утренней гимнастики с последующим обтиранием или обливанием прохладной водой. Для предупреждения нарушений осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, который направлен на укрепление мышц-разгибателей спины и живота, межреберных мышц. Также одним из эффективных средств профилактики различных нарушений осанки является плавание.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища и координация рук и ног. На занятиях физической культурой дети усваивают, как нужно правильно стоять. Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, на занятиях по физической культуре они выполняют следующие упражнения: ходьба с предметом на голове (мешочек с песком весом 500 г), ходьба с гимнастической палкой и т.д. Дошкольникам поясняют, что во время бега нужно энергично отводить локти назад, правильно держать голову и туловище. Обучая детей метанию предметов на дальность и в цель, добиваемся, чтобы упражнение выполнялось правой и левой рукой.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном её строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая. Различают: плоскую и уплощенную стопу. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода. При значительной деформации вся стопа касается опорной поверхности. Часто плоскостопие сопровождается отклонением большого пальца наружу. Следует помнить, что на подошве полных детей жировая ткань заполняет ее свод и поэтому можно иногда ошибиться в диагнозе, осматривая стопу.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком и высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает согнуть возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать её, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку.

Систематическое выполнение дошкольниками разнообразных физических упражнений, оптимальные гигиенические условия их быта, закаливание организма способствуют формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Работа по профилактике нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата – один из важнейших факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, воспитателей, инструктора по ФК и родителей.

***Комплекс упражнений при нарушении осанки.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Упражнения комплекса** | **Дозировка** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14. | Ходьба.  Стоя у стены: руки через стороны вверх, ладони скользят по стене – вдох, и.п. – выдох.  И.п. тоже, руки вниз – в стороны, 1-левая нога в сторону, пятка скользит по стене, 2-и.п. 3-4 тоже правой ногой.  И.п. лежа на спине, 1-согнуть левую ногу, носок на себя; 2-и.п., 3-4 тоже правой ногой.  И.п. тоже, руки в стороны, «Велосипед».  И.п. тоже. 1-сгруппироваться-выдох; 2-поворот на бок, выпрямить руки и ноги, прогнуться-вдох, 3 и.п.-выдох, 4 – поворот на другой бок.  И.п. лежа на животе. Плавание «брассом».  И.п. тоже. Поколачивание пятками по ягодицам.  И.п. тоже. 1-отвести ногу назад, 2-и.п., 3-4 тоже другой ногой.  И.п. тоже, подбородок на тыльной поверхности кистей, 1-поднять плечи, голову, руки на пояс, соединить лопатки, 2-и.п.  И.п. стоя на четвереньках. «Проползти под забором».  И.п. тоже. 1-рука вперед, в сторону и за голову, прогнуться 2-и.п, 3-4 тоже другой рукой.  И.п. лежа на спине, расслабиться и повторить слова: проверочка осанки, хватит спиночку тянуть, надо лечь и отдохнуть. Ну-ка правильно лежу? Я на это погляжу: лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки. Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.  Ходьба с упражнением на дыхание. | 1-2 мин.  3-4 раза.  3-4 раза  кажд.ногой  4-6 раз  кажд.ногой  10-12 раз.  6 раз в кажд.  сторону.  3-4 раза.  10-12 раз.  6-8 раз.  8 раз.  4-6 раз.  4-6 раз  30 сек.  1 мин. |

***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Упражнения комплекса** | **Дозировка** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | Лежа на спине, оттягивать носки обеих ног.  Лежа на спине, поочередно опираться носками правой, левой и обеих ног с последующим опусканием на наружный край стопы.  Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, разводить пятки в стороны.  Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, поочередно и одновременно поднимать пятки от опоры.  Сидя на стуле, ноги согнуты, выполнять поднимание пяток обеих ног и поочередно правой и левой.  И.п. тоже. Носки поднять на себя и развести в стороны: вернуться в и.п.  И.п. тоже. Поднимание и опускание разноименных пятки и носка.  Сидя на стуле, ноги прямые, на весу, сгибать и разгибать стопы.  Сидя на стуле, захватывание пальцами ног карандаш, мяч, или платок, перекладывание их двумя ногами, затем поочередно одной и другой.  И.п. стоя. Ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе. Встать на носки и перекатиться на пятки.  Стопы параллельно. Перейти в положение с опорой на наружные края стоп и обратно.  Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы. | 10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  10-12 раз.  1 мин. |