**«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»**

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хоро­шо сформированная грудная клетка, а также сим­метрично и достаточно развитые мышцы являют­ся не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физическо­го здоровья и, зачастую, социального и психологи­ческого благополучия. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время 70% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата.

На началь­ном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги, и нередко, медики недо­оценивают. Однако, на фоне этого, как многим ка­жется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония. Возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, воспитателей и медиков. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания ".

Дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, не­благоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. Стопа — опо­ра нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приво­дить к возникновению тех или иных функциональных откло­нений. Возникает необходимость в разработке системы, направленной на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Создать интегрированную систему деятельности, ориентированную на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей.

Очевидно, что использование оздоровительной гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной. Наряду с тем, что сейчас создано много поликлиник, оздоровительных центров, у родителей не всегда находится время для прохождения процедур с ребенком. Для них удобнее, когда оздоровительная работа с детьми ведется непосредственно в детском саду.

**Основными задачами общеукрепляющего воздействия является:**

* Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
* Усиление мышечного корсета и позвоночника и нижних конечностей.
* Улучшение функции дыхания, сердечнососудистой системы.
* Формирование правильного стереотипа ходьбы и навы­ков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
* Увеличение силовой выносливости мышц.
* Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством. Включает обязательные мероприятия, такие как:

* Утренняя гимнастика
* Ритмическая гимнастика
* Лечебная гимнастика
* Оздоровительный бег
* Закаливание
* Массаж и самомассаж
* Туризм
* Прогулка
* Спортивные упражнения
* Игровые упражнения

**Общие методические требования к двигательной деятельности:**

На каждом занятии создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение. Совместная двигательная деятельность состоит из трех частей. Вначале дается различные виды ходьбы, бега для кор­рекции и профилактики осанки и плоскостопия. Далее несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, от медицинских показаний и от половой принадлежности в среднем 8-12 раз. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация).   
После дневного сна проводить с детьми оздоровительную гимнастику, направленные на укрепление мышечного кор­сета. Основная цель гимнасти­ки — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гим­настика с самомассажа, упражнений в по­стели, затем следуют упражнения на профилактику плоско­стопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормаль­ного свода стопы, комплексы, направленные на развитие мел­кой моторики и зрительно-пространственной координации, оз­доровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, всё заканчивается игрой.

Примерные комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

                                           Комплекс   « Веселый зоосад ».

1. « Танцующий  верблюд »

     И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

     В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием  пятки (носки от пола не отрывать).

2.   « Забавный медвежонок »

    И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

    В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3.  « Смеющийся сурок »

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

   В -е. – 1-2  полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4.   « Тигренок потягивается »

    И.п. – сидя на пятках,  руки в упоре впереди.

    В -е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5. « Резвые зайчата »

   И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

   В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

                                               Комплекс с мячом.

1.  И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

      В –е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же.

     В –е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

     В –е. -  1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

     В –е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

                                        Комплекс  « Встань  прямо ».

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

    В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.

2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

    В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

   В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться ); 5-8 вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

    В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

5. И.п. – то же.

    В –е. -   1-4  отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6. И.п. -  лежа на спине, руки за головой.

    В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7. И.п. – то же.

    В –е. -  круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

Примечание.  Все перечисленные упражнения повторяются по 5-7 раз.

**Работа родителями, педагогами.**

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями, медперсоналом, педагогами и другими специалистами дошкольного образования. Первым звеном «оздоравливания» детей, станет познавательные занятия, под руководство воспитателя. Такие например темы: «У дерева корни, у человека ноги», «Подбери обувь для Маши», т. д. Поэтому все мероприятия, направлен­ные на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Родителей приглашают на День Открытых дверей. Результаты работы демонстрируются на открытых просмот­рах совместной двигательной деятельности по физической культуре, физкультурных празд­никах, спортивных досугах. Разрабатывается памят­ки-рекомендации, оформляется папки-передвижки с консульта­циями по оздоровлению детей.

**Практические советы для родителей**

Лечебной гимнастики в домашних условиях с детьми:

1.При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног

2.Несколько раз в день по 10—15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

3.С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5минут.

Водные профилактические процедуры

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2—3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, питьевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей, и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

Массаж стоп

Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

**Выбираем обувь**

**Д**ля того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.

**Не навреди**

Отдавая ребенка в спортивную секцию, позаботьтесь о том, чтобы комплекс занятий соответствовал возрасту, весу и росту малыша. Для этого поговорите с педиатром и врачом по лечебной гимнастике (ЛФК). Постоянные перегрузки могут стать причиной серьезных проблем. Если у ребенка плоскостопие ему до выздоровления не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками. При плоскостопии малышу трудно смягчить удары при приземлении на пол, они приходятся на стопу и отдаются в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам скелета. Из всех видов спорта для профилактики и лечения плоскостопия лучше всего подходит плавание, когда мышцы стопы работают особенно эффективно.

Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Heт лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах спо­собна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

Литература

1. [Страковская, В.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B2) [300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=300%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BE%D1%82%201%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%2014%20%D0%BB%D0%B5%D1%82) /В.Л. Старковская - М.: Новая школа, 2010.
2. [Шарманова, С.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%81), [Федоров А.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%B0) [Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F): Учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009.
3. . Жданкина, Н.В. корригирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н.В.Жданкина,- Екатеринбург: УГТУ, 2006.
4. Вареник, Е.Н. Корригирующие упражнения / Е.Н.Вареник. – Москва: - Творческий центр, 2008.