Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

[2](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_2.jpg) Сохранение и укрепление здоровья дошкольников- одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения,- «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…» Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние : неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, а именно: Наследственность; Неблагоприятная экологическая обстановка; Электронно-лучевое и «метало-звуковое» облучение детей; Образ жизни(который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека). Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка- дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки и плоскостопия.

[3](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_3.jpg) Нарушение осанки сочетается с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

[4](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_4.jpg) Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки? высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка; наследственность (дети часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы); избыточная масса тела перегружает позвоночник; нерациональная организация режима; нарушение зрения; понижение слуха; недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

[6](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_6.jpg) Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах; подвижные игры на воздухе; утренняя гимнастика; закаливание; достаточное освещение и правильно подобранная мебель; постоянное наблюдение за позой ребенка вовремя игры, занятий; специальные комплексы упражнений.

[7](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_7.jpg) В толковом словаре В.И. Даля написано «Под осанкой подразумевают стройность, величавость, приличие и красоту». Дополняя это определение, необходимо добавить и «основу здоровья».

[8](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_8.jpg) Плоскостопие это заболевание опорно- двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы). Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5- 6 лет. Это обусловлено, во-первых, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу. К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.

[9](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_9.jpg) Причины плоскостопия у детей: наследственность(если у близких родственников было или есть плоскостопие, то нужно регулярно показывать ребенка ортопеду); рахит; травмы стоп; чрезмерная гибкость суставов; чрезмерная нагрузка на ноги (к примеру, поднятие тяжестей или большая масса тела); ношение неправильно обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или узкая обувь); паралич мышц голени и стопы (причиной может быть полиомиелит или ДЦП ).

[10](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_10.jpg) Признаки плоскостопия: быстрая утомляемость ног; к вечеру возможное появления отека стоп, которого не будет утром; ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах; быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы; ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы; стопа имеет неправильную форму или становится шире; врастание ногтей пальцев ног в кожу; искривление пальцев ног; появление мозолей.

[11](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_11.jpg) Простой тест для выявления плоскостопия. Нужно взять лист бумаги, смазать босые ноги маслом и затем поставить ребенка на него, так чтобы вес его тела распределялся равномерно. Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть, как на рисунке 1. Если отпечаток выглядит, как на рисунке 2, то это свидетельствует о наличие плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду. рисунок 1 рисунок 2

[12](http://images.myshared.ru/27/1297565/slide_12.jpg) Профилактика плоскостопия у детей чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил: полезная зарядка, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастике; спорт, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу. Для профилактике плоскостопия лучше всего подойдет плавание; выбор удобной обуви, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком; лечебные ванны. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью; профилактический массаж.