

Памятка родителям для профилактики плохой осанки детей

- После занятий в школе: полежать, расслабиться не менее часа
- При чтении необходимо хорошее освещение
- Нельзя носить сумку на одном плече
- Спать на кровати с жестким основанием и мягким матрасом
- Необходимо соблюдать двигательную активность внеурочное время
- Сидя на стуле, стараться сохранять постоянный изгиб позвоночника.



Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.



Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

МБДОУ № 107 "Поиграем с носиком"

1. Организационный момент

МБДОУ № 107

"Найди и покажи носик"

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

МБДОУ № 107

Игровые упражнения с носиком.

"Помоги носику собраться на прогулку"

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

"Носик гуляет"

МБДОУ № 107

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

"Носик балуется"

МБДОУ № 107

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

"Носик нюхает приятный запах"

МБДОУ № 107

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

"Носик поёт песенку"

МБДОУ № 107

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: "Ба-бо-бу".



При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.



Профилактика сколиоза

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Все это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.



Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.

- ❑ Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов



- ❑ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

- ❑ По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником

- ❑ Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.



Одним из факторов формирующих здоровье ребёнка является двигательная активность, которая определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего периода бодрствования.

Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается.

Все знаем фразу «движение – это жизнь»? С этим утверждением сложно поспорить, ведь от того, насколько активен ребенок зависит и состояние его здоровья.



ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

Игры по профилактике плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. (усложненный вариант – соревнуются две команды).

«Горячий мяч»

Дети сидят в кругу и ногами передают мяч друг другу.

«Стирка»

Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут), снова собирают в гармошку – отжимают и вешают платочек сушиться.



Профилактика плоскостопия у детей



Что такое плоскостопие?



нормальная стопа



плоская стопа



Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа расплывается.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Кроме того, плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, стаптывает обувь на одну сторону, ножки ставит на внутреннюю часть стопы или же наружную, сутулится, то, возможно, формируется плоскостопие. В этом случае необходимо обратиться к врачу – ортопеду.

Как предупредить развитие плоскостопия?

Профилактика плоскостопия должна начинаться с самого раннего возраста. Зачастую плоскостопие формируется в результате неправильных действий родителей по уходу за ребёнком, неправильно подобранной обуви, поэтому нужно соблюдать определенные правила и рекомендации, чтобы свод стопы малыша сформировался правильно.

Прежде всего, не нужно стремиться рано обучать детей стоянию и ходьбе. Но как только малыш начал



Для заботливых родителей!



Упражнения и игровые задания, которые можно выполнять в домашних условиях с Вашими малышами по профилактике детского плоскостопия.

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОПРАВЯТСЯ ВАШИМ ДЕТАМ!

*Попросите ребенка захватывать пальчиками стопы мелкие предметы- карандаши или орешки, рассыпанные по полу.

Так развивается «хват» стопы.

Затем можно переходить к захвату и бросанию пальчиками маленького теннисного мячика.

*Как можно чаще лазать по шведской стенке босиком.

*Для снятия боли, усталости и улучшения кровообращения можно ежедневно в течении 10-15 минут делать теплые ножные ванночки. Температура воды должна быть не выше 36-37 градусов.

В воду можно добавить морскую соль (1 горсть на 6-7 литров воды), или 1 чайную ложку соды, или отвары трав- например шалфея или ромашки.

Игровые задания для профилактики плоскостопия:

Цель. Профилактика плоскостопия, развитие мелкой моторики ног.

Оборудование. Большой носовой платок, мелкие игрушки.

*«Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперед, выпрямление коленей.

*«Барабанные палочки»- постукивание пальцами ног.

*«Пальчики поссорились и помирились»- размыкание и смыкание пальцев ног.

*«Пальчики играют»- волнообразные движения пальцами ног.

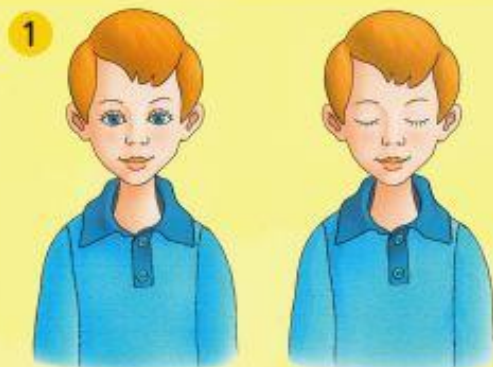
*«Подъемный Кран»- захватывание, поднятие и перекладывание мелких игрушек пальчиками ног!

Крепкого Вам здоровья!

Автор рекомендаций –
Альба Владимировна Гливан-
физнаструктор высшей квали-
фикационной категории

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



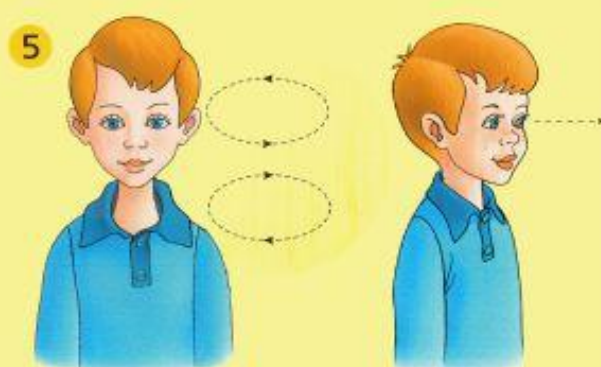
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни правую руку вперед.
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4–5 раз.

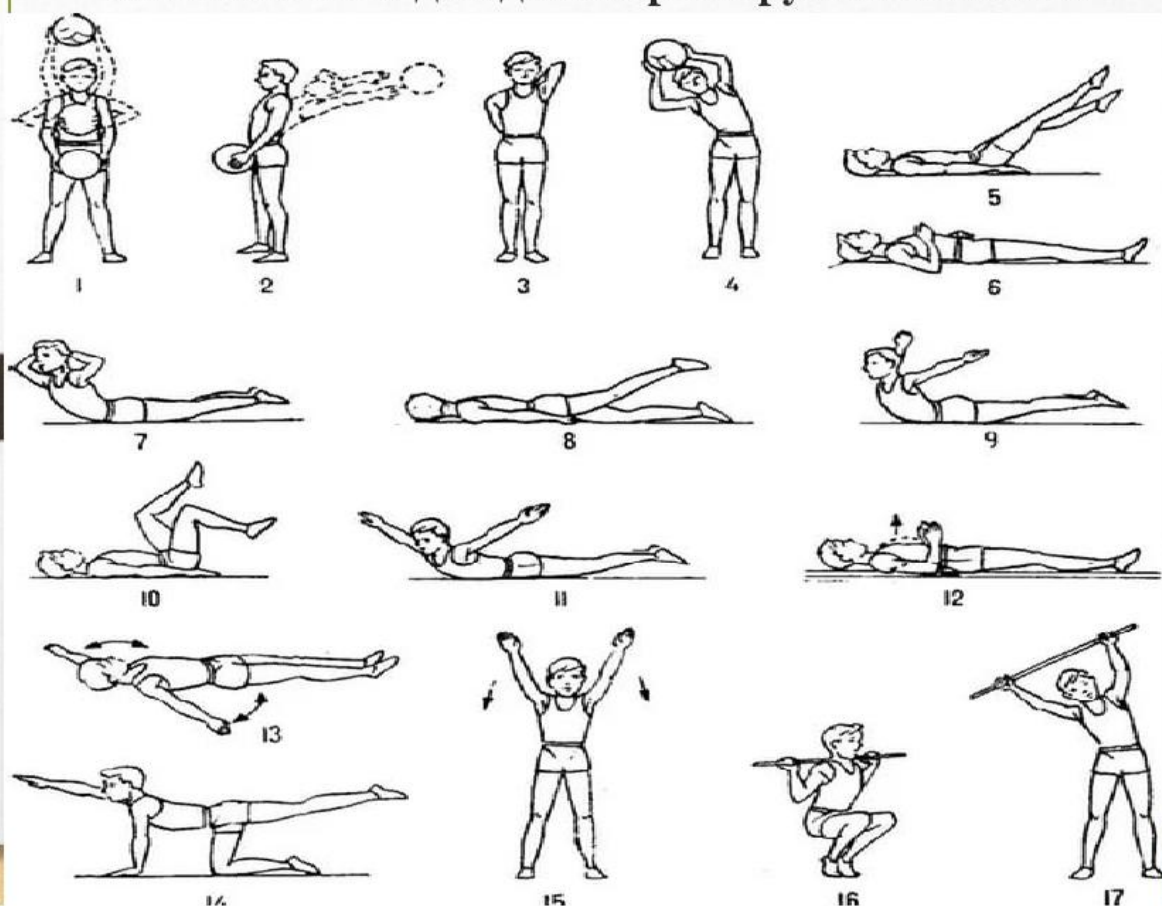


Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Проделай в среднем темпе
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1–2 раза.

Комплекс ЛФК для детей при нарушении осанки



Упражнения для формирования правильной осанки

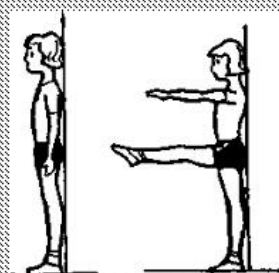
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

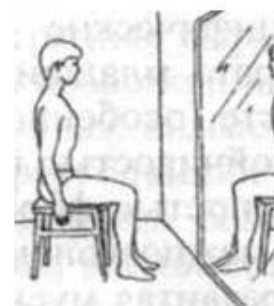


Памятка родителям для профилактики плохой осанки детей

- После занятий в школе: полежать, расслабиться не менее часа
- При чтении необходимо хорошее освещение
- Нельзя носить сумку на одном плече
- Спать на кровати с жестким основанием и мягким матрасом
- Необходимо соблюдать двигательную активность внеурочное время
- Сидя на стуле, стараться сохранять постоянный изгиб позвоночника.

Воспитание правильной осанки

- Закрепление навыков правильной осанки, посредством гимнастических упражнений обязательное условие во время занятий различными формами физической культуры и спорта. Воспитание правильной осанки педагогическими методами осуществляется через мысленное и зрительное представление о ней. Мысленное представление формируется со слов специалиста по лечебной физкультуре (или родителя) как идеальная схема расположения тела в пространстве (положение головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног) и как зрительного образа (рисунки, фотографии). Учить детей принимать правильную осанку и исправлять замеченные дефекты можно при помощи зеркала.
- Контроль над осанкой требует значительных волевых усилий, к реализации которых дети младшего школьного возраста не готовы. Большая роль в этом процессе принадлежит родителям в плане терпения и педагогического такта.



Методики ЛФК.



Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).



Повороты туловища вправо и влево как можно больше.
Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.



Физические упражнения – главное средство предупреждения нарушения осанки



Лодочка



Поднимание туловища

Упражнения для профилактики нарушения осанки

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "ква-ква", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.



"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить

за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.

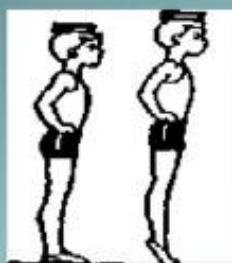
"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Упражнения для укрепления мышц спины



Упражнения для формирования правильной осанки



С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на обе ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упорись ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДЪЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

В ФОКУСЕ : ОСАНКА

Осанка - привычное положение тела человека при ходьбе, стоянии, сидении и работе.

В 21 веке 90% населения большую часть своего времени проводит сидя на работе, дома, в транспорте, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу, работая за компьютером. Поза «сидя», - оптимальна для выполнения офисной работы и обучения, но является тяжким испытанием для опорно-двигательной системы. Именно в этой позе чаще всего страдает осанка, являясь причиной боли в спине, различных заболеваний. Число таких заболеваний неуклонно растет, они молодеют и эта тенденция, вероятно, сохранится в обозримом будущем.

Правильная, физиологическая осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с его умеренными естественными изгибами, симметричным расположением плеч и лопаток, прямым держанием головы, прямыми ногами без уплощения стоп и способствует:

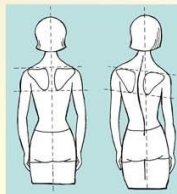
- оптимальному функционированию системы органов движения;
- правильному размещению внутренних органов и положению центра тяжести;
- предохранению опорно-двигательного аппарата от перегрузки и травм;
- эффективной и надежной профилактике болезней века: боль в спине и остеохондроз позвоночника;
- уверенности в себе.

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными.

Осанка определена конституцией человека, его генотипом, способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития человека. Формирование осанки начинается с возраста 6-8 лет и продолжается до 17-21 года. В этот период окончательно оформляются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

Причины неправильной осанки

- гиподинамия;
- мышечная недостаточность;
- состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие;
- ослабление связочно-связочного аппарата;
- нерациональное питание.



С осанкой связаны многочисленные проблемы, начиная с детского возраста и до глубокой старости:

- сколиотическая болезнь детей школьного возраста;
- кифосколиозы подростков;
- остеохондроз позвоночника у взрослых;
- тяжелые деформации скелета у пожилых людей и стариков;
- заболевания суставов, стопы и внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта);
- ухудшение обмена веществ, снижение работоспособности;
- деформация фигуры (крыловидные лопатки, асимметрия плечевого пояса и т.д.).



Предупреждение нарушений осанки

- Занятия физической культурой, гимнастикой, танцами, бегом, плаванием, лыжами, подвижными играми на свежем воздухе.
- Массаж и утренняя гимнастика.
- Сон на ровной жесткой постели с невысокой плоской подушкой, не свернувшись «калачиком».
- Правильная посадка на стуле, за столом (высота сидения должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90 градусов, ступни ног полностью стоят на полу, желательно на подставке). Сидеть необходимо, опираясь на спинку стула, что уменьшает нагрузку на позвоночник. Предплечья свободно и симметрично лежат на столе. Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.
- Рациональное питание, богатое минералами и витаминами.
- Правильная походка: надо ходить без раскачивания, не шаркая подошвами ног.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ И ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ!