

# Профилактика нарушений осанки и плоскостопия



у детей дошкольного возраста



# 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.



## 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 во время игры, занятий;
- ▶ специальные комплексы упражнений.



# 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.





## 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 ).

# 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.

## 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 наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду.

рисунк1



рисунк2







# 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 профилактики 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.

Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова

# Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия

у детей  
дошкольного  
возраста

