

## Выполнила инструктор по ФК: Григорян Маквала

### Консультация для родителей:

#### *Профилактика плоскостопия и сколиоза.*

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, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (*который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья*)

По мере взросления у детей изменяется осанка и увеличивается масса тела. Процессы роста завершаются к 25 годам. На формирование и здоровое функционирование систем организма влияет здоровое питание, занятия спортом, экологические условия проживания. Недостаток витаминов и микроэлементов, нарушение двигательной активности, продолжительные физические нагрузки, сопутствующие или врождённые заболевания замедляют обменные процессы в организме человека.

Учитывая современную динамику жизни, установлено, что большая роль в провоцировании заболеваний внутренних органов принадлежит опорно-двигательному аппарату. Часто проблемы в росте и развитии скелета человека заключаются в безобидных патологиях стоп. **Профилактика плоскостопия** у дошкольников – верное решение **родителей**.

**Плоскостопие и сколиоз** - это две проблемы, которые встречаются очень часто у детей.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа — фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка. Врожденным оно бывает очень редко, чаще всего возникает из-за носки неправильной обуви.



Если совсем махнуть на **плоскостопие** рукой, это рано или поздно может привести к артрозу коленных и тазобедренных суставов, а также к проблемам с позвоночником — **сколиозу**.

**Сколиоз** — искривление позвоночника вправо и влево от вертикальной оси тела. Так же, как и **плоскостопие**, очень редко бывает врожденным. Эта проблема приобретается с детского возраста, особенно из-за того, что дети плохо держали осанку и горбились.

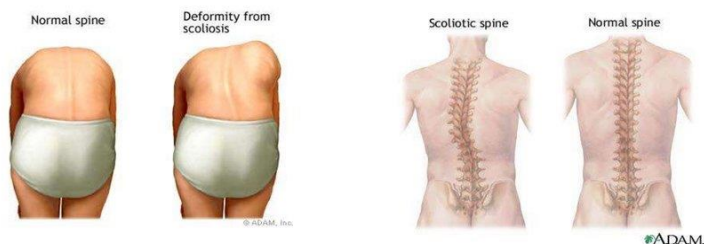
Бывают три вида **сколиоза**: шейный, грудной и поясничный (*в зависимости от того, какая часть позвоночника искривлена*). А также:

- С-образный **сколиоз**: когда изгиб происходит влево или вправо, образуя С.
- S-образный **сколиоз**: образуется из-за изгиба одного из отделов позвоночника в противоположную сторону.
- Z-образный **сколиоз**: очень неприятная форма, он образуется в результате сразу трех изгибов, затрагивающих шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника

Последствия **сколиоза** затрагивают практически все системы организма. Можно получить проблемы с внутренними органами, ущемление спинномозговых нервов, изменение обмена веществ и т. п.

## Основные показания к хирургическому вмешательству при сколиозе:

- прогрессирующие деформации позвоночника (с углом искривления 40 градусов и более) у детей, когда еще не закончен скелетный рост;
- деформации позвоночника с углом 60 градусов и более;
- деформации, которые оказывают давление на внутренние органы, в первую очередь, на сердце и легкие, тем самым нарушая их работу;
- сильный болевой синдром, который не удается устранить с помощью консервативных методов лечения;
- дефект внешности, вызванный деформацией позвоночника.



В своей работе с детьми опираюсь на опыт по использованию технологий, направленных на предупреждение **сколиоза, профилактику и коррекцию плоскостопия**.

Главный принцип сохранения здоровья - **профилактика**. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки и стопы играют воспитание и систематические физические упражнения.

Основным средством формирования правильной осанки и **профилактики плоскостопия** являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Физические упражнения являются лучшим средством при **профилактике плоскостопия**, других изменений осанки.

Физкультурно-оздоровительная работа по **профилактике нарушений осанки и искривления позвоночника** осуществляю в следующих формах организации: утренняя и корригирующая гимнастика, занятия физической культурой в зале и на воздухе, гимнастика пробуждения, досуговая деятельность.

В процессе проведения подвижных игр добиваюсь, тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении; правильной ходьбе (*грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят*).

Также выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

### **Профилактика плоскостопия**

#### Комплекс специальных упражнений:

1 – ходьба на носках;

2 – ходьба на наружном своде стопы;

- 3 – ходьба по наклонной **плоскости**;
- 4 – ходьба по гимнастической палке;
- 5 – катание мяча ногой;
- 6 – захват мяча ногами;
- 7 – приседания стоя на палке;
- 8 – приседания на мяче;
- 9 – захват и подгребание песка пальцами ног;
- 10 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

### **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.

#### 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.

Учитывая, что **профилактика** и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем **родителям** заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда дети находятся в детском саду.

Тем самым, приходим к выводу, что необычные, нетрадиционные методы и приёмы повышают интерес к занятиям, вызывают эмоциональный подъём, положительный результат, развивают у детей подвижность, пластичность, чувство ритмичности, артистичность, ловкость.

