

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия

Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата и выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Формируется осанка с раннего детства в процессе роста ребенка, зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата. Осанка может изменяться в зависимости от условий быта, занятий. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые.

В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Они делятся на врожденные и приобретенные. Последние возникают в результате травм, инфекций, интоксикаций, поражений центральной нервной системы.

Дефекты осанки приводят к нарушению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях дыхательного, костно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются крыловидные лопатки, сведенные вперед плечи, асимметрия плечевого пояса и сутулость.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, о чем говорилось выше, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Это способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной физической нагрузке, например, в беге и прыжках.

Так как в дошкольном возрасте осанка полностью не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста. В этой связи главная задача взрослых – предупредить у ребенка такое серьезное заболевание опорно-двигательного аппарата, как сколиоз.

Конечно, очень многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от своих родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно стоять, сидеть и ходить, а также вынужденные неудобные позы при чтении, рисовании и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Но основной причиной дефектов осанки является привычные порочные положения тела при сидении и стоянии.

Борьбу с неправильной осанкой надо рассматривать как общее оздоровление организма.

В этой связи необходимо особое внимание уделять подбору детской мебели. Стол, стулья и домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка, так как низкий стол способствует формированию круглой спины, а слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Нужно избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону, он сидит на одной ноге или при свободно свисающей руке.

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше, так как исправление дефектов осанки всегда дело более трудное, чем их предупреждение.

После занятий, носящих статический характер (рисование, лепка и др), полезно проводить упражнения с элементами аутотренинга, которые помогают сконцентрировать внимание ребенка на выработке стереотипа правильной осанки, то есть, в конце каждого занятия дети расслабляют мышцы туловища, лежа на спине и выполняя упражнения на релаксацию (под контролем воспитателя или родителей).

В утреннюю гимнастику и физкультурные минутки рекомендуется постоянно включать упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Необходимо следить за тем, чтобы во время занятий у детей оба локтя лежали на столе.

Наряду с нарушением осанки у дошкольников часто диагностируется **плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклона пятки внутрь.

Стопа – это фундамент, опора нашего тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению со взрослой более короткая, широкая и в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Кости стоп более мягкие и эластичные, легко поддаются деформации. Мышцы стопы, которые играют важную роль в формировании свода, относительно слабые. Суставы более подвижные, а связки менее прочны по сравнению со взрослой стопой. Объем движений детской стопы больше, поэтому она менее приспособлена к статическим нагрузкам. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и опущению сводов стоп. Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится на стадии интенсивного развития, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут привести к возникновению тех или иных функциональных отклонений, а изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и влияет на положение позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп крайне неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием для занятий спортом.

Нередко дети страдают плоскостопием по вине родителей, которые рано начинают ставить ребенка на ноги и обучать неокрепших детей ходьбе, особенно если у них есть признаки рахита. Наряду с этим одной из причин

плоскостопия является ношение неправильно подобранной обуви, дети часто носят не только тесные, но и очень свободные туфли, ботинки, которые покупаются детям «на вырост».

Для профилактики плоскостопия большое значение имеет создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды в ДОУ, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, а так же оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для правильного формирования свода стопы).

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена и подбор обуви, воспитателям и родителям нужно обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на физических занятиях. Детская обувь должна иметь закрытую пятку, достаточно гибкую подошву, широкий носок, кроме этого обязательно наличие небольшого каблучка (2см) и ремешка. Недопустимо ношение детьми различных шлепанцев, обуви китайского производства, не прошедших стандартизацию, чешек вне физкультурных занятий, а также тесной и не подходящей по размеру обуви. Категорически запрещается ношение обуви со стоптанными задниками.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней гимнастики, а также зарядки после сна, детям полезно заниматься босиком (при соответствующем t° режиме). Температура пола должна быть не ниже $+18^{\circ}$. Наряду с этим рекомендуется применение специальных закаливающих процедур для стоп, что способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активнее точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия. Но основное и самое верное средство – это специальная гимнастика, укрепляющая своды стопы и

голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при ее сочетании с массажем голени и стоп.

Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата должно быть комплексное. Оно предусматривает широкое использование физической культуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием и гигиеническими процедурами в режиме труда и отдыха.