

Консультации для родителей

Автор:
Инструктор физической культуры
Галий Юлия Александровна

(ОКТЯБРЬ)



«Что нужно детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата»

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольном учреждении в двух направлениях:

- } создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель);
- } целенаправленная воспитательная работа.

Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять и спать в соответствующей позе. Для детей 4-7 лет желательно оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребенку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

Подбирая мебель для дошкольников, руководствуются рекомендациями гигиенистов.

Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора, во время принятия пищи, рисования, во время сна.

Во время прогулки следует ребенку выполнять различные задания: достать ветку над головой, подбросить мяч, поймать его... Эти упражнения способствуют выпрямлению туловища и укреплению мышц – разгибателей.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, координация рук и ног. Дети должны усвоить, как нужно стоять: голову держать ровно, спину прямо, живот подтянут, стопы ног параллельно, чтобы на каждую из них равномерно распределялась нагрузка тела.

Чтобы дети научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения:

- ходьба с предметом на голове (2-3 м.),
- ходьба с гимнастической палкой за спиной (2-4 м).

Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Часто можно наблюдать, как родители ведут ребенка за руку, при этом у него одно плечо высоко поднято, а другое опущено. Такая поза отрицательно отражается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

Стойкий навык сохранять правильную осанку формируется у ребят в школьные годы. Однако уже в дошкольном возрасте ребенку важно привить желание иметь хорошую осанку. Для этого следует чаще приводить ему наглядные примеры.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статодинамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная. Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что плоскостопие взрослых можно было бы предотвратить профилактическими мерами и своевременным лечением в детстве.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны как повседневная обувь. Войлочная обувь также не целесообразна для постоянного ношения, т. к. в ней перегреваются ноги, что приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы.

Детям, имеющим склонность к плоскостопию, рекомендуется носить супинаторы (ортопедические стельки).

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении.