

# Консультация для родителей

## «Профилактика плоскостопия и искривления осанки у дошкольников»

*Составила: инструктор по физической культуре Сайфуллина А.В.*

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных.

Одним из важных факторов укрепления здоровья детей является систематическая работа по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки в условиях детского сада.

От сформированной стопы в значительной мере зависит формирование двигательной сферы. Что же такое плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

Так при недостаточном развитии мышц и связок стопы происходит нарушение в развитии многих движений у детей. Им трудно выполнять некоторые виды ходьбы и бега, отталкиваться в прыжках. Всё это, ведёт к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

### **Упражнения, которые можно использовать для профилактики плоскостопия:**

- сидя на скамейки катать мяч, гимнастическую палку, валик.
- захватывать мелкие предметы поднимать и удерживать их в течение нескольких секунд пальцами ног правой, левой ног;
- выполнять ходьбу с перекатом с пятки на носок по коврику – дорожке с нашитыми следами ног;
- ходьба по ортопедическим коврикам;
- ходьба по массажному коврику из нетрадиционных материалов (пуговицы, пробки, крышки, крупы, губки, веревки).

Осанка – это привычное положение тела человека во время движения и покоя. Это поза, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета»

Осанку необходимо формировать с самого раннего детства. Наиболее

частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющего вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- Мебель, не соответствующая возрасту и росту.
- Неправильная поза во время сна, при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
- Неправильно подобранная кровать.

Отклонения в осанке неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

### **Предлагаем несколько упражнений для укрепления мышц спины:**

#### **1. «Паучок»**

Встать на ладони и стопы, животом кверху и пройти до ориентира и обратно. Когда упражнение будет достаточно освоено, можно пройти, удерживая на животе мячик или игрушку.

#### **2. «Кошечка»**

Стоя на ладонях и коленях, голову приподнять, спину прогнуть – вдох. Спину выгнуть, голову опустить вниз – выдох.

#### **3. «Мостик»**

Лежа на спине, поставить ладони близко к плечам, а стопы к ягодицам. Приподнять туловище – встать на мостик, удержаться в таком положении несколько секунд.

#### **4. «Рыбка»**

Лежа на спине, руки согнуты в локтях, взрослый придерживает ноги ребенка. Приподняться на руках, прогнуть спину. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Когда ребенок освоит это упражнение, оторвать руки от пола и развести в стороны.

#### **5. «Мишка»**

Сидя на пятках, руки на поясе. Встать на колени, сесть справа от себя на пол, ноги вместе, встать без помощи рук. То же в другую сторону.

**Больше гуляйте вместе на свежем воздухе!**

**Движение и свежий воздух творят чудеса!**

**Здоровья вам и вашим детям!**