Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата: правильная обувь, мебель, первые признаки плоскостопия и сколиоза»

Составил: инструктор по физической культуре
Шевченко Татьяна Ивановна

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата — это комплекс мер, который включает правильный подбор обуви и мебели, контроль осанки и регулярную физическую активность. Своевременное выявление первых признаков плоскостопия и сколиоза позволяет начать коррекцию на ранней стадии. Дошкольный возраст - это период активного формирования осанки и свода стопы. В дошкольном возрасте костно-мышечная система еще формируется, поэтому в этом возрасте закладывается фундамент здоровья вашего ребенка на всю жизнь.

Осанка - одно из важнейших понятий для определения тела ребенка в пространстве, обнаружения признаков ортопедических заболеваний, связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника. Осанкой принято называть привычное положение тела человека в покое и при движении, Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная (или правильная) осанка - умение сохранить правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, внутренних органов. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, симметрично расположенными (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик. Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями осанки. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное

положение тела, при этом навык правильной осанки утрачивается. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Первые признаки сколиоза (нарушения осанки):

Сколиоз на ранних стадиях почти незаметен, поэтому важно регулярно осматривать ребенка. Попросите его встать ровно, руки вдоль туловища, и посмотрите на него сзади и спереди:

- Асимметрия плеч и лопаток (одно плечо или лопатка расположены выше другого).

- Разная длина рук (одна рука может казаться длиннее другой из-за перекоса плечевого пояса).

- Асимметрия талии (разное расстояние между талией и опущенными руками).

- Выпирающая лопатка (одна лопатка выступает более выражено).

- «Реберный горб» (при наклоне вперед ,не сгибая ног, одна половина спины становится выше другой).

Если вы заметили у ребенка какие-либо из перечисленных признаков, не занимайтесь самолечением — обратитесь за консультацией к врачу-ортопеду.

Причины нарушения осанки: неблагоприятные условия окружающей среды; заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника); инфекционные и частые простудные заболевания; дефекты физического воспитания; плоскостопие; длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз; привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону); неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами); неполноценное питание.

Профилактика нарушений осанки

Физические упражнения — ведущее средство устранения нарушений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения лежа и с пособиями (палкой, веревкой, флажками). Взрослому необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону.

Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами.

Внимание! Дети с выраженными нарушениями осанки нуждаются в дополнительных занятиях по лечебной физической культуре (ЛФК).

Нарушения осанки могут стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких; понижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомляемость; снижается аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Одной из причин нарушения осанки нередко является плоскостопие. Плоскостопие - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени. При плоскостопии, сопровождающемся

уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка.

Первые признаки плоскостопия:

- Быстрая утомляемость и боль (ребенок жалуется на усталость в ногах после ходьбы, боль в стопе или голени).

- Изменение походки (походка становится неуверенной, ребенок может широко размахивать руками или сильно топать).

- Износ обуви (обувь стоптана с внутренней стороны или каблук скошен внутрь).

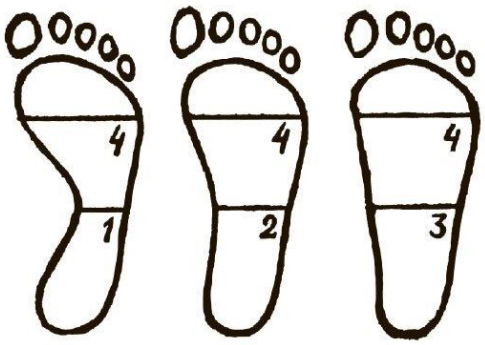
- Внешний вид стопы (стопа кажется плоской, пятка отклоняется наружу).

- Судороги и потливость (иногда могут возникать судороги в ногах, стопы становятся холодными и потливыми).

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенный рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией — отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.



По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).

- Ходьба на внешней стороне стопы — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

- Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.

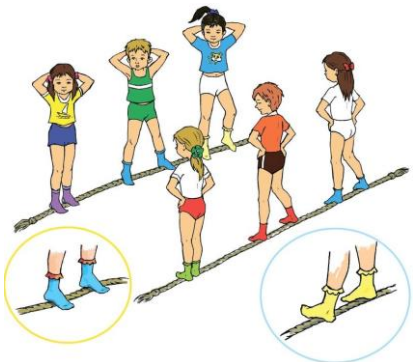
- Ходьба по ребристой доске.

- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

- Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.

- Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

- Ходьба на носках в полуприседе.



- Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

- Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

- Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.

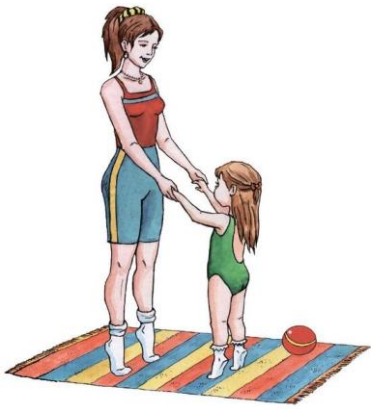
- Ходьба по наклонной плоскости на носках.

- Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.

- Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей «Вместе с мамой, вместе с папой»

«Забавный балет»



Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до 3-х, опуститесь на всю стопу.

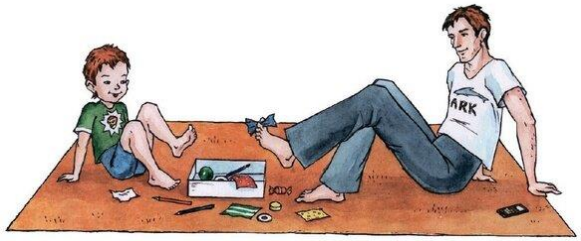
Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого — на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.

«Едем-едем-едем на велосипеде».



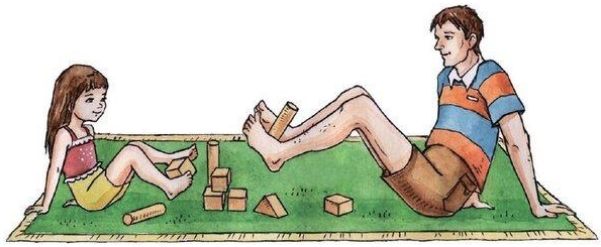
Мама с малышом садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором о пол. Стопами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама с ребенком выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.

«Поможем маме»



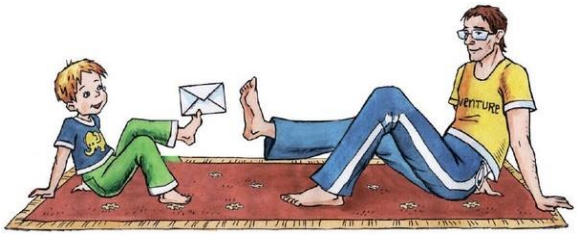
На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа с ребенком садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения, сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.

«Мы - строители»



Ребенок с папой располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу комнаты.

«Почтальон принес письмо»



Папа с малышом садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его папе. Папа,

выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).

«Большая птица»



Мама с ребенком становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит, - мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны — назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.

«Шагаем по дорожкам»



Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

• ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;

• ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногу ставить на коврик плотно;

• ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров.

Ходить по коврику следует скользящим шагом.

«Веселые друзья»

Папа с ребенком становятся на коврик друг рядом с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (*При ходьбе можно произносить звук «р-р-р»*.)

«Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны — вниз. (*Можно произносить «га-га-га»*.)

«Лисенок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (*при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью*).

Внимание! Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

Что важно для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата:

Правильная обувь - фундамент здоровой стопы.

Обувь должна не просто быть красивой, а соответствовать физиологии детской стопы, помогая ей формироваться правильно:

-Точный размер (покупайте обувь строго по размеру, не «на вырост». Запас должен составлять 1–1,5 см, чтобы пальцы не упирались в носок)

-Жесткий задник (он должен плотно охватывать пятку и предотвращать деформацию голеностопного сустава)

- Гибкая подошва (подошва должна гнуться там, где сгибаются пальцы (в переднем отделе), а не посередине. Она также должна быть нескользящей)

- Невысокий каблук (для дошкольников оптимальная высота – 5-10 мм. Каблук помогает формировать правильную походку и предотвращает заваливание назад)

-Широкая носочная часть (она не должна сдавливать пальцы ног, чтобы не нарушать кровообращение)

- Наличие супинатора (небольшая подушечка под сводом стопы поддерживает ее и служит профилактикой плоскостопия)

-Натуральные материалы (кожа, замша и другие дышащие материалы обеспечивают правильный воздухообмен)

Правильная мебель-опора для осанки

Мебель должна «расти» вместе с ребенком. Основное правило: ступни полностью стоят на полу, а колени и тазобедренные суставы согнуты под прямым углом.

-Соответствие росту: стол и стул должны подходить ребенку по высоте. Лучшее решение - трансформируемая мебель, которая «растет» вместе с ребенком.

- Опора для спины: стул должен иметь жесткую или ортопедическую спинку, чтобы при сидении позвоночник был прижат к ней.

-Правильная посадка: расстояние между туловищем и краем стола - 3-4 см, предплечья свободно лежат на столе, а расстояние от глаз до стола - не менее 30 см.

- Организация сна: спать лучше на полужесткой постели с небольшой подушкой, чтобы мышцы не находились в постоянном напряжении.

Помимо обуви и мебели, огромную роль играет образ жизни:

-Двигательная активность (Укрепляйте мышечный корсет ребенка. Подойдут плавание, гимнастика, подвижные игры. Полезна и домашняя гимнастика, например, катание мяча стопой или «рисование» карандашом, зажатым в пальцах ног)

-Контроль позы (Следите, чтобы ребенок не сидел подолгу в одной позе, не стоял с опорой на одну ногу и не спал «калачиком»)

-Личный пример (Ваша активность и внимание к собственному здоровью - лучший пример для ребенка)

Нарушения опорно-двигательного аппарата - плоскостопие и сколиоз - гораздо легче предупредить, чем лечить.

Источники информации:
1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/01/16/doklad-profilaktika-ploskostopiya-i-skolioza
2. https://ds158nsk.edusite.ru/p226aa1.html
3. https://dzen.ru/a/ZgbbxnVNQhfUogI-