

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

МБДОУ №97

Осанка-это умение человека держать свое тело в различных положениях, его непринужденная поза

**Стопа –орган опоры и передвижения.
Уплотнение стоп может приводить к
нарушению осанки**

Причины, способствующие нарушениям осанки:

- Нерациональный режим
- Хронические болезни
- Неправильный подбор мебели
- «Вредные привычки»

(сидеть сгорбясь, стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной головой, рисовать читать лежа на боку)

- Неправильная организация ночного сна детей
- Перетягивание живота тугими резинками, поясами
- Однообразные интенсивные движения

Что такое нарушение осанки?

«Сутуловатость» «Вогнутая спина» «Круглая спина»



7 «ТАЙНЫХ СИМПТОМОВ»

- ✓ Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий
- ✓ Не любит подвижные игры
- ✓ Жалуется на боль в голове, шее
- ✓ После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки
- ✓ Сидит, упираясь руками в сиденье стула
- ✓ Не может длительно находиться в одном положении
- ✓ «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы)
2. Ношение рациональной обуви
3. Допустимая нагрузка по возрасту
4. Воспитание правильной походки (с пятки на носок)



Профилактика нарушения осанки

1. Правильная организация общего и двигательного режима
2. Контроль за осанкой ребёнка
3. Воспитывать правильные привычные позы на занятиях, во время игры и сна
4. Постель должна быть жёсткой, подушка плоской
5. Менять позы во время занятий
6. Проведение физминуток



Самомассаж стоп

- Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно
- Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
- Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.

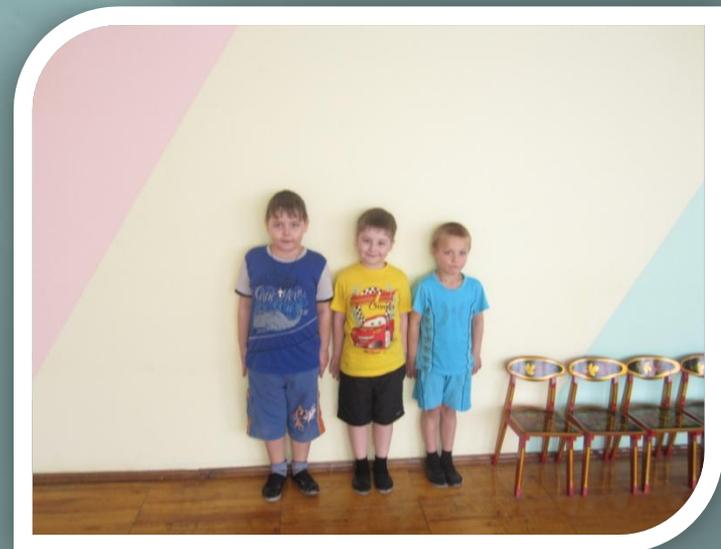


- Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
- Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин
- Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин



Комплекс упражнений для осанки

- Проверка правильной осанки у стены, перед зеркалом
- Ходьба, кисти к плечам: прогнуться, соединить лопатки, локти в стороны; прижать локти к туловищу-12 раз
- Руки на пояс, ходьба на носках; на пятках-2-3 раза по 4 счёта
- И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3-руки через стороны вверх- потянуться; 4-и.п.-4-6 раз, медленно



- **И.п.- тоже, кисти рук под шейей; «велосипед»**
- **И.п.- лёжа на животе; 1-6 «сгребать песок к себе»**
- **И.п.- то же; руки в стороны, ладони на ребре, большой палец «смотрит» в потолок; 1- поднять туловище; 2- и.п.- 4-6 раз**
- **И.п.- стоя на четвереньках; 1- прогнуться в грудном отделе позвоночника; 2- и.п.**
- **Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе**
- **Принять правильную осанку у стены, перед зеркалом**



**Мы мечтаем быть здоровыми и сильными,
И чтобы нам мечту осуществить,
Мы с физкультурой должны дружить!**



Будьте здоровы!

