



Уважаемые родители!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП - ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Необходимо отметить, что после прохождения диспансеризации многим детям старшего дошкольного возраста ставится диагноз: ПЛОСКОСТОПИЕ.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- *слабый мышечно – связочный аппарат;*
- *избыток массы тела;*
- *частые простуды;*
- *хронические болезни;*
- *недостаточная двигательная активность;*

ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП, НАПРАВЛЕННАЯ НЕ ТОЛЬКО НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО АПАРАТА СТОП И ГОЛЕНИ, НО И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.

Гимнастика для стоп:

- увеличивает общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей;
- повышает физическую работоспособность;
- формирует правильную осанку.
- улучшает кровоснабжение;
- тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Продолжительность гимнастики для стоп невелика, а оздоровительный эффект очень большой. Особенно полезны упражнения из исходного положения сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившиеся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ

« Часы»

Стрелки в часиках живут (*ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу*)

И по кругу всё идут

Сосчитают все минутки

Дважды круг пройдут за сутки.

« Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге *(ходьба на носках)*

Промочили в луже ноги *(ходьба на пятках)*

1,2,3,4,5.- *(приподнимаемся на носках)*

Стали ноги вытирать – *(средней частью правой стопы - подошвы)*

Кто платочком, кто тряпицей, скользит по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как

Кто дырявой рукавицей обхватывает голень левой ноги 5-8раз

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

СИДЯ НА СТУЛЕ

Жили у бабуси *(поджимать и выпрямлять пальцы ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый, *(приподнимать от пола сначала носки,*

Два весёлых гуся *потом пятки)*

Вытянули шеи, у кого длиннее. *(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)*

Один серый, другой белый, *(приподнимать и одновременно*

У кого длиннее *разводить носки в стороны)*

Мыли гуси лапки в луже у канавки. *(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы)*

Вот кричит бабуса: *(разводить врозь сначала носки,*

- Ой, пропали гуси –

затем пятки)

Один серый,

Другой белый,

(поджимать и выпрямлять пальцы ног,

Гуси мои, гуси!

продвигая по очереди стопы вперёд

Выходили гуси,

не отрывая их от пола)

Кланялись бабусе

Один серый,

(приподнимать от пола носки)

Другой белый,

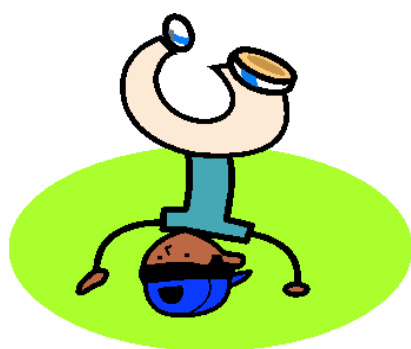
Кланялись бабусе.

Здоровья вам и вашим детям!

Сколиоз

Искривление позвоночника - это отклонение позвоночного столба от средней линии. Чаще всего встречается боковое искривление - **сколиоз**.

Существует ошибочное мнение, что сколиоз у детей возникает из-за того, что они неправильно сидят за столом или носят тяжелый портфель в одной руке. Эти факторы лишь усугубляют течение болезни, но не являются ее первопричиной.



Специалисты выделяют три периода в жизни ребенка, когда он растет особенно быстро – год, шесть-восемь лет и период полового созревания. Именно в это время может начаться развитие сколиоза. Важно не пропустить момент и вовремя выявить симптомы болезни. Существуют несложные тесты, при помощи которых мы сможем самостоятельно провести экспресс-диагностику по выявлению сколиоза и нарушений осанки.

1. Посмотрите на спину ребенка. Очевидные признаки сколиоза: одно плечо ребенка выше другого, нижний угол лопатки с одной стороны выше угла с другой, заметная несимметричность линий талии и ягодичных складок.

2. Дальше можно провести обследование на выявление скрытого сколиоза, который провоцирует повышенное внутричерепное давление. Для этого подушечками указательных пальцев надавите на шею сзади на границе ее с головой, отступив на один сантиметр от средней линии. Если подлежащие ткани одинаковой плотности – значит, причин для беспокойства нет.

3. Еще один простой, но очень эффективный прием обследования: уложите ребенка лицом вверх на диван, возьмите его за пятку и, не сгибая в колене, поднимайте ногу. Если вы легко смогли поднять ногу на 90 градусов – все нормально, если только на 80 градусов и меньше – у вашего ребенка проблемы с мышцами и суставами, которые чаще всего являются следствием нарушений в позвоночнике.

Глазом отличить начальную стадию сколиоза от асимметричной осанки самим родителям или воспитателям достаточно сложно. Поэтому при малейшем подозрении на нарушение осанки необходимо срочно обратиться к ортопеду.

Если говорить о профилактических методах предупреждения сколиоза, то важнее простых ежедневных физических упражнений для ребёнка ничего быть не может. Каждый день ребёнка в детском саду начинается с утренней гимнастики, в которую

обязательно включены упражнения по профилактике сколиоза и нарушения осанки. Вот несколько из несложных комплексов:

1. Поднять и развести прямые ноги в стороны из положения - лёжа на спине
2. Подтянуть колени к животу из положения сидя
3. Максимально сблизить затылок и пятки из положения – лёжа на животе

Все упражнения повторять по 8-10 раз.

Три раза в неделю, при проведении занятий с детьми по физической культуре, выполняются упражнения на укрепления мышц спины и живота. Также ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, хождение по канату, упражнения с обручем, волейбол, баскетбол и плавание полезны для выработки хорошей осанки.

Для хорошего состояния позвоночника очень важен правильный подбор детской мебели, особенно столов и стульчиков. Они должны подходить под рост ребенка. К кровати также предъявляются особые требования: на ней должны находиться специальный полужесткий матрас и невысокая подушка.

Говоря о лечении сколиоза, то главная задача состоит в том, чтобы снизить нагрузку на позвоночник и укрепить мышцы спины и живота.

Укрепить мышцы спины можно с помощью лечебной физкультуры и массажа. Лучше всего, если эти мероприятия проводятся специалистами. Однако необходимо проводить самостоятельные занятия физкультурой дома и ввести это в привычку.

Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. В этом положении попросите ребенка сделать птичку: поднять над полом плечи, грудную клетку и согнутые в локтях руки и удерживать их в таком положении от нескольких секунд до 2 минут. Очень полезно выполнять движения руками, как при плавании брассом: ребенок приподнимает плечи и грудь и разводит руки в стороны. Выполняется такое «сухое» плавание от нескольких секунд до 2 минут. И еще одно упражнение - положение как при выполнении «птички», но следует поднимать и опускать руки и грудь.

В лечение сколиоза немаловажное значение так же имеет четкий распорядок дня с чередованием различных видов деятельности: сидение за столом, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе. Питание детей должно быть полностью сбалансированным по белково-углеводному составу и богато кальцием и витаминами.