**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

**ОСАНКА**– это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

**ПЛОСКОСТОПИЕ.** Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплощение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

**Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:**

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.
2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).
3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.
4. «Вредные привычки»:
   * сидеть горбясь,
   * стоять с упором на одну ногу,
   * ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
   * рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).
5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.
6. Однообразные интенсивные движения:
   * отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
   * прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
   * длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой);
   * занятия только боксом без общей физической подготовки – поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка;
   * при распашной гребле и гребле на каноэ.
7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.
8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая получше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).
9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

**Основные приемы и средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки.**

        Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.

**Закаливание.**

  Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках. Воспитателям рекомендовано проводить закаливающие процедуры по окончанию проведения гимнастики после сна.

**Самомассаж.**

        Самомассаж проводится  в качестве вводной или заключительной части.

           Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо увеличить  объем целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Воспитателям рекомендовано после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы и направленные на развитие правильной осанки.

К специальным упражнениям  относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, направленные на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины.

Итак, для профилактики нарушения осанки необходимо:

1. Обязательно в течении дня следить за тем ,как ребенок ,играя или рисуя сидит за столом .Мебель должна соответствовать росту ребенка.Как держит голову ребенок во время ходьбы ,правильно ли стоит( с опорой на обе ноги ).

2.Основное же средство - это физические упражнения .

Примерный комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки для детей 4-х лет:

- Прогибание спины(обруч или мяч над головой ,поочередно отводя ноги назад на носок ).

- Сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток .

-- Наклоны туловища в сороны (обруч за спиной )

- Приседания ("Зайчик").

- Отведение палки за спину .

- Влезание в обруч .

- Хлопки в ладоши за спиной .

- Ходьба с сохранением правильной осанки .

Также нужно уделять внимание правильному формированию свода стопы , так как плоскостопие неразрывно связано с нарушением осанки .

Примерный комплекс упражнений для профилактики  плоскостопия для детей в возрасте от 4-х до 6-ти лет:

- Ходьба на носках .

- Ходьба на наружных краях стоп .

- Ходьба на наклонной плоскости .

- Ходьба по гимнастической палке , лежащей на полу .

- Катание мяча стопой в положении сидя или стоя.

- Захватывание мяча внутренними сторонами стоп .

- Приседание , стоя на палке и держась руками за спинку стула .

- Приседания , стоя на мяче , с поддержкой взрослого .

- имитация подгребания песка .

- захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Также необходимо помнить о мерах профилактики плоскостопия :

1. Обувь не должна быть узкой или широкой ; должна поддерживать форму стопы.

2. Каблук обуви -  1-2 сантиметра , жесткая пятка.

3. Обувь должна быть больше на 1 сантиметр в длину самого большьлго пальца.

4. Нельзя донашивать обувь старших детей ( так как нарушается рисунок свода стопы )

5. Вечерний душ ног, улучшает кровообращение .