



Нарушение осанки у детей

профилактика

Соблюдение статико-динамического режима:

-постель должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой плоской подушкой;

-после обеда ребенок должен лечь на 1-1,5 часа, чтобы дать отдых мышцам спины;

-необходимо правильно организовать рабочее место ребенка (освещение рассеянное, но достаточное, правильная высота стола и стула, желательно иметь опору для спины и стоп);

-соблюдение основных требований для рабочей позы во время занятий (стопы в опоре на полу, колени под стулом на одном уровне, равномерная опора на обе половины таза, туловище периодически опирается на спинку стула, предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны);

-необходимо бороться с порочными позами (косое положение плечевого пояса при письме, косое положение таза, когда ребенок сидит на ноге, подложенной под ягодицу, привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене);

-освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением.

Плоскостопие

Профилактика:

– Упражнения на занятиях физкультуры—2-3 упражнения в каждой части занятия;

– Ношение рациональной обуви;

– Ограничение нагрузки на нижние конечности (ходьба босиком по неровной почве, по песку, по гальке и т.д.)

Лечение:

– Ортопедический режим.

– Обувь должна быть полужесткой с невысоким каблучком.

– Обувь не должна быть узкой и сдавливающей.

– Запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие тапочки.

– Использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы.

– Расслабляющий массаж голени, поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Комплекс упражнений при плоскостопии

– Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать, прижать их к стопе, расслабиться—10 раз.

– Сесть на стул, держа стопы на весу. Сделать 10 круговых движений каждой стопой.

– Стоя босиком на ковре, покачиваться с пятки на носок в течение 1-2 минуты.

– Поставить ноги на ширину плеч, ступни - параллельно. Перекатывать подошвы с наружного края на внутренний. 15-20 раз.

Сесть на стул (стопа прямая), ноги согнуть, «поджать под себя» и полностью разогнуть - «выпрямить».