

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ.



Выполнил:

инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад 3 4 «Калинка»
комбинированного вида»
г. Валуйки Белгородской обл.
О.И. Тихонова

Внимание, плоскостопие!

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- ✓ наследственность (если у кого-то из родных есть, или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ✓ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ✓ чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- ✓ чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- ✓ рахит;
- ✓ паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- ✓ травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить.

Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа.

Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится коррективная деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника.

Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

ПОМНИТЕ:

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ!

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функции стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия, У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерациональная сменная обувь.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят, начиная с пятилетнего возраста.

Часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связано с нарушением её рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость. Головную боль и боль в голени, стопах. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвоночных суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода стопы справа или слева приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза. Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стопы, начиная уже с раннего возраста.

Какие же факторы влияют на свод стопы? Их делят на две группы: **внутренние**, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и **внешние** (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключая локальные физические нагрузки на стопы).

Какой же должна быть обувь дошкольника?

Первое. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима зауженность в носочной части. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние.

Второе. Подошва должна быть гибкой и невысокой. Слишком мягкая подошва (чешки) недопустима.

Третье. Важным элементом обуви для дошкольника является каблук, его высота не должна превышать **5-10** мм.

Четвёртое. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника.

Пятое. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Шестое. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Седьмое. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы также конструктивные

решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Совместные занятия спортом детей и родителей.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- ✓ пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- ✓ углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- ✓ предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- ✓ позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

Осанка и её значение для укрепления здоровья детей.

Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка-залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечёт за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьёзным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

1. Вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
2. Ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.

Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

Причин неправильной осанки много:

- ✓ привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону),
- ✓ неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами),
- ✓ неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка),
- ✓ ношение тяжести в одной и той же руке.
- ✓ если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к нарушению осанки.
- ✓ долгие просмотры телепередач, компьютерные игры.
- ✓ нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который ещё не научился поворачиваться самостоятельно.
- ✓ ползание – подготовка ребенка к вертикальному положению.

И если ребенок, не ползая, начинает ходить, тоже может произойти нарушение осанки.

На нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Следить чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение. В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

1. Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.
2. Формирование правильной осанки.
3. Формирование и совершенствование координации движений.
4. Исправление дефекта осанки.

Чтобы повысить эффективность занятий, у детей нужно воспитывать дисциплинированность и сознательное отношение к выполнению упражнений и требованиям гигиены.

Нужно воспитывать у детей правильную осанку перед зеркалом или у стены. Для воспитания правильной осанки врачи советуют после сна ходить на носках босиком с книгой на голове 6 кругов по комнате, руки в стороны. Обязательно одевать детей по погоде. Детям, у которых нарушение осанки, обязательно нужно делать массаж – курс 10 дней (в нашей больнице есть массажный кабинет). Спать детям на раскладушках нельзя. Постель должна быть твердая и маленькая подушка. Также в нашей больнице есть кабинет по лечебной физкультуре, где можно заниматься или получить консультацию.

Комплекс упражнений при сутулости

- ✓ Проверка и воспитание навыков правильной осанки, стоя лицом и боком к зеркалу.
- ✓ Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках — руки в стороны, на внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в сторону.
- ✓ И.П. Ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 6-7 раз.
- ✓ «Гуси пьют водичку». И.П. ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперед с прямой спиной – выдох, вернуться в И.П. – вдох. 5-6 раз.
- ✓ «Воробушек». И.П. ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые движения, вращения в плечевых суставах. 6-8 раз.
- ✓ Приседания. Выполнение – присесть на носках с прямой спиной, руки в стороны – выдох, вернуться И.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
- ✓ Лежа на животе – рыбка. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад – вдох, И.П. – выдох.

- ✓ «Велосипед» на спине. Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами, как при езде на велосипеде. До усталости.
- ✓ И.П. тоже. Волна. Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить, согнуть и положить. 4-5раз.
- ✓ «Самолет». Лёжа на животе. И.П. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны – вдох, И.П. – выдох. 6-8раз.
- ✓ Лёжа на спине. «Пистолет» И.П. руки за головой, одна нога согнута. Вторая прямая под углом 45 градусов к полу. Сменять положения ног.
- ✓ На четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола – выдох, И.П. – вдох. (При сгибании рук, сводить лопатки). 4-6 раз
- ✓ На четвереньках. Поочерёдное поднимание ног. Следить за дыханием.
- ✓ На спине. «Ножницы». И.П. – руки вдоль туловища, или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз.
- ✓ Ходьба с различным положением рук.
- ✓ Контроль за осанкой и воспитание правильной осанки у зеркала или у стены.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

«Рыбки и акулы»

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети – «рыбки». По сигналу «Раз, два, три - лови!» они разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбежаться можно только после команды «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его; пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

2Морская фигура».

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются - раз, волны качаются - два, волны качаются - три, на месте, фигура, замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова «замри!» позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

«Футбол».

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Кораблики».

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба.

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз приобретенный. Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.

Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться к ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекося тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней. Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования сколиоза в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, что ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких

учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается на рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

Все эти последствия можно сгладить при помощи несложных приемов. В первую очередь, научите своего ребенка простому правилу: не оставаться на перемене, сидеть за партой. Во время перемены необходимо походить, сделать несколько потягиваний, можно посоветовать различные наклоны туловища в стороны. Небольшие разминки между уроками могут в значительной степени помочь избежать формирования сколиоза. Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка может стать приобретение для школы не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. Лучше всего, если школьный рюкзак не будет иметь ручки для переноса его в руках. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечно-сосудистой системе. Это связано с тем, что легочный объем. В результате этого насыщение артериального кровотока начинает страдать от недостатка кислорода. Для компенсации недостатка увеличивается объем некоторых камер сердца. Состояние сердечной мышцы становится похожим на картину сердечно-легочной недостаточности. После устранения сколиотических изменений позвоночника сердце в нормальное состояние уже не возвращается. Это только одно из возможных последствий искривления позвоночника. Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях.

Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. Сколиоз возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.