

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вашему вниманию представлено несколько рекомендаций по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

1. Причины развития неправильной осанки.

Недостаточные развития мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении.



2. Развитие дефектов осанки. Им способствуют несоответствующая росту мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычка детей. Так же им способствуют также частые инфекционные и респираторные заболевания.

«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).

Правила для предотвращения нарушений осанки у детей:

Ходить нужно, ступая с пятками на носок, легким, бодрым, пружинящим шагом. Не расставляй ноги слишком широко в стороны и не выворачивай сильно носки наружу. Руками делай свободные движения – вперед-назад. Смотри на несколько шагов вперед. Когда бегаешь, следи за осанкой, свободным ритмичным дыханием.

3. Развитие плоскостопия. Вредно носить не только тесные, но и слишком свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям на вырост. Не рекомендуется обувь со стоптанными задниками, без каблука, шлепки, также на мягкой подошве теплая, домашняя обувь.



Признаки плоскостопия:

- Быстрая утомляемость ног
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и долгом стоянии
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы

Комплекс упражнений:

1. Стоя на полу, ноги вместе, держась за опору, развести и свести носки, не отрывая стопу от пола (скользящие движения)
2. С тоя на полу, ноги вместе, держась за опору, развести и свести пятки, не отрывая стопу от пола, и не разводя колени в стороны (скользящие движения)
3. С тоя на полу, ноги вместе, держась за опору. Высоко подниматься на носки(10-20раз)