

## **Консультация для родителей «ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ СМЕННАЯ ОБУВЬ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ»**

Плоскостопие - заболевание прогрессирующее поэтому, чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот, запущенные случаи лечатся гораздо труднее. Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, массаж, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки для обуви - мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Первостепенное внимание следует уделить обуви, она должна быть «рациональной», то есть устойчивой, и плотно охватывать стопу, не мешая при этом движению. Небольшой каблучок, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам «дышать», так же являются необходимыми качествами хорошей детской обуви.

Детям дошкольного возраста лучше носить ботиночки или туфли, хорошо фиксирующие голеностопные суставы.

Детям с плоскостопием, а особенно с плоско-вальгусными стопами нельзя носить мягкую обувь, например, валенки, резиновые сапоги, мягкие тапочки, чешки, сандалии без задника. Но часто одной рациональной обуви для исправления плоскостопия недостаточно. Тогда применяют ортопедические стельки или ортопедическую обувь.

Эти средства лечения достаточно эффективны, так как облегчают ходьбу, берут на себя часть нагрузки, предотвращают дальнейшее развитие заболевания.

Однако без назначения врача заказывать, а тем более покупать готовые ортопедические стельки нельзя. Такие стельки могут нанести стопе ребенка больше вреда, чем пользы. Ортопедические стельки вкладывают в ту же самую «рациональную» обувь, хорошо фиксирующую стопу. Стельки в мягких тапочках или разношенных туфлях бесполезны. Так как стелька занимает определенный объем в обуви, приобретайте ботиночки на один размер больше, чем требуется по длине стопы.

Надо учесть, что стельки имеют определенный срок годности. Индивидуально изготовленные стельки из пробки необходимо менять не реже одного раза в полгода. Стельки из более мягких эластичных материалов следует менять еще чаще - каждые три-четыре месяца. Ортопедическая обувь заказывается в специальных мастерских по направлению врача- ортопеда, следует иметь как минимум две пары: одну - для улицы, другую - для дома. Специальная обувь и стельки не исправляют деформацию, а только предотвращают ее дальнейшее развитие. Эти своеобразные «костыли» стоит использовать во время длительного пребывания ребенка на ногах. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как мышцы стопы слабеют еще больше.

При отсутствии эффекта от коррекции с помощью ортопедической обуви используют этапные гипсовые повязки для того, чтобы нормализовать соотношение костей суставов стопы.

Во время сна применяют лонгеты. При тяжелых формах плоскостопия с сильными постоянными болями показано оперативное лечение.

Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на

фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики.

Физиотерапевтические процедуры при лечении плоскостопия назначаются достаточно широко и проводятся, в основном, в условиях поликлиник.

Исключение составляют тепловые процедуры, которые можно проводить дома. Парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации можно накладывать на всю голень и стопу, но желательно акцентировать тепловое воздействие на передненаружной поверхности голени и тыльной поверхности стопы.

Для парафиновых аппликаций оптимальная температура 48-50°; длительность процедуры 30- 40 минут, ежедневно или через день. Для озокеритовых аппликаций достаточно температуры 30-40° в течение 15-20 минут, два дня подряд с перерывом на третий день.

Курс лечения 15-20 процедур, повторять можно через два - три месяца.

Тепловые процедуры дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику.

В домашних условиях можно применять контрастные кожные ванны. Для этого нужны два тазика с водой: один - с теплой (40-45°), другой - с прохладной (16-20°). Ребенок погружает ноги попеременно то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и проводится ежедневно или через день в течение двух-трех недель. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют суставы стоп, но обладают замечательным закаливающим эффектом.

## **Консультация для родителей «Подвижные игры, способствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия»**

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно - двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Вы можете сами придумывать игры, видоизменять их и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть, тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

*Примеры подвижных игр.*

### **Ловкие ноги.**

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

### **Барабан.**

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

### **Донеси платочек.**

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

### **Великан и карлик.**

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

### **Лошадка.**

Дети передвигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью,

галопом.

### **Пройди - не ошибись.**

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно спиной вперед, ставя носок к пятке.

### **Футболисты.**

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много их можно разделить на несколько команд.

### **Ходьба «змейкой»**

Установить кегли (мячи, кубики) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

### **Резвый мешочек.**

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с наибольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце.

## **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.

### **«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.

## **Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

### **Эстафета «Загрузи машину»**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды.

### **«Извилистая дорожка»**

На половинку плотной ткани нашивается веревка, которая располагается в виде змейки. «**Массажные валики**», «**Ребристые доски**», «**Дорожки с камешками**», «**Палочки**», «**Платочки**», «**Ступни и ладошки**»

### **Игра «Сделай правильно» 3-7 лет.**

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять.

Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Осанка» (правильная осанка); «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); «Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

### **Игра «Собери камушки» 3-7 лет.**

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

### **Игра «Найди правильно след» 5-7 лет.**

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

## **НА ЛЕСТНИЦЕ**

### **Пройди по лестнице.**

Положить лестницу на пол, идти по ней, шагая с одной перекладины на другую.

### **Шагай через ступеньки.**

Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины.

### **Сохраняй равновесие.**

Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

### **Ходьба на четвереньках.**

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами - по боковым стойкам, руками - по перекладинам.

### **Пройди вверх.**

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

## **НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ**

### **Лазание.**

Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться.

### **Ходьба боком.**

Передвигаться по нижней перекладине приставными шагами в одну сторону, затем по следующей перекладине - в другую.

### **Приседание.**

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

Сначала следует провести курс лечебной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать.

Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч.

### **Перешагивание через неподвижную скакалку.**

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

### **Прыжок через качающуюся скакалку.**

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

### **Попеременные прыжки.**

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

### **Прыжки на двух ногах.**

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами.

### **Бег со скакалкой.**

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге.

### **Ходьба и бег змейкой.**

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем - обегать змейкой, стараясь не задеть.

## С ТОЛСТОЙ ВЕРЕВКОЙ

### **Сложи веревку.**

Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

### **Подними веревку.**

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку сложить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

### **Пройди по веревке.**

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

### **Прыжки через веревку боком.**

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

### **Прыжки через скакалку.**

Научите ребенка прыгать через короткую скакалку (длиной 1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

## УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

На гимнастической скамейке.

### **Ходьба по скамейке.**

Делать шаги по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову.

### **Опустишь на колено.**

Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и левое колено и разведением рук в стороны.

### **Ходьба на носках.**

Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

### **Ходьба с высоким подниманием коленей.**

Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

### **Ходьба с мячом на голове.**

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.

### **Попрыгай.**

Передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках.

### **Ходьба боком.**

Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону.

### **Ходьба боком по рейке.**

Ходить по кромке перевернутой скамейки приставными шагами. Взрослый поддерживает ребенка за руки.

### **Перепрыгни через скамейку.**

Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

## УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

С мячом среднего размера.

### **Подними мяч ногами.**

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

### **Переложить мяч ногами.**

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

### **Перекинь мяч ногами.**

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

### **Подкати мяч.**

Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

### **Футбол.**

Стоя, водить мяч ногами.

С маленькой гимнастической палкой.

### **Перешагни через палку.**

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

### **Перешагни через палку.**

Сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

### **Подними палку ногами.**

Сидя на стуле, одной ногой придержать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

### **Перенеси ноги через палку.**

Лечь на спину, держась за палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение. **Пройди по палке.**

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

### **Пройди по палке боком.**

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

## **С КЕГЛЯМИ**

### **Перешагни через кегли.**

Кегли расставить на расстоянии шага друг от друга. Перешагнуть через них, высоко поднимая колени.

### **Перешагни через кеглю.**

Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

### **Подними кеглю ногами.**

Сидя на полу (опора руками сзади). Захватить кеглю подошвами и приподнять ее. **Переставь кеглю.**

Исходное положение, сидя на полу. Стараясь переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое. Помните: для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений!

### **Игровые упражнения для ног.**

#### **Пройти по линии**

Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребёнку пройти по ней несколько раз.

#### **Журавль на болоте**

Ребёнок делает первые шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

#### **Конькобежец**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за голову. Сгибать



попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

#### **Хлопки под коленом**

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочередно для каждой ноги.

#### **Присядь у стены**

Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть пониже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

#### **Перешагни через руки**

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

#### **Лыжник.**

Выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и поочередно вынося руки вперед, подражая движениям лыжника.

#### **Присядь комочком.**

Встань прямо слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.

#### **Сядь - встань.**

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

#### **Сядь по-турецки.**

Встать прямо. Ноги скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки, и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

#### **Утиная ходьба.**

Присесть, положить руки на колени и таким образом попытаться передвигаться. **Лошадка.**

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

#### **Попрыгай, как мячик.**

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

#### **Попрыгай на одной ноге.**

Мелкими прыжками подскакивать попеременно то на одной, то на другой ноге. **Потанцуй.**

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

## **Консультация для родителей «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в семье»**

В первые годы жизни ребенка полноценное питание, массаж и физкультура необходимы и для здоровья в целом, и для нормального формирования позвоночника. Внимательное отношение к здоровью малыша, регулярные визиты к врачу и консультации позволят своевременно выявить те нарушения опорно-двигательного аппарата, которые проявляются тогда, когда осанка как таковой еще не существует. Профилактика рахита и плоскостопия, закаливание и другие общеоздоровительные мероприятия - этого на первых порах достаточно для нормального физического развития. Что еще необходимо ребенку, так это с первых недель жизни подружиться с хорошим неврологом. Более или менее выраженная перинатальная энцефалопатия сейчас есть практически у каждого новорожденного и часто требует длительного лечения.

Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: Не бегай! Сиди спокойно! Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если приходится дольше нескольких минут находиться в одной и той же позе, ребенок обвисает, вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвоночные диски — и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) — необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки — все это ухудшает ситуацию. При сколиозе грудной отдел позвоночника значительно чаще бывает изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху — закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют школьным сколиозом — именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной удобной, но неправильной позе при письме правой рукой. Одно из старинных синонимичных названий юношеского кифоза — кифоз подмастерьев. Подмастерьям портных и сапожников приходилось сутулиться за работой, в отличие от подпасков, принцев и нищих, которые чаще вырастали прямыми и стройными. А горбится ребенок круглые сутки за верстаком у злого хозяина или за компьютером у добрых родителей — позвоночнику все равно.

**Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.**

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью

вперёд, грудной и крестцово- копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на ноги и ходить.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах.

На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся:

ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

## **Консультация для родителей «Влияние подвижных игр на профилактику и коррекцию осанки»**

О.Э.Аксенова и С.П.Евсеев отмечали, что развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющиеся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил.

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практический опыт культуры общения; развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитие координации и быстроты, укреплению нравственных и личностных качеств.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов и скорости реакций и нестандартных действий.

С.П. Евсеев отметил, что подвижные игры выступают действенным средством физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями. Они помогают им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служат средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов, создают благоприятные условия для социальной реабилитации.

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение, так как дают возможность детям с тяжелыми нарушениями двигательных функций принимать участие в спортивных занятиях. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки. Формирование правильной осанки не может быть достигнуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка правильной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку.

При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.

## **Рекомендации для родителей «Стопа - дошкольника!»**

### **Уважаемые родители!**

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений его ноги должны быть здоровы.

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, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка. В домашних условиях можно провести исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

Для этого возьмите писчую бумагу и приготовьте раствор «зеленки» либо гуашевую краску. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на его стопы красящее вещество. Взяв ребенка за обе руки предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся контур.

Какие же факторы, в том числе связанные с условиями пребывания ребенка в детском саду, влияют на свод стопы? Их делят на две группы: внутренние, определяемые физическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок), перенесенными заболеваниями (рахит), физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключая физические нагрузки на стопы).

Возьмите карандаш и линейку. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка - стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается), тяжелая косолапая походка, обувь, скошенная с внутренней стороны.

### **Что надо знать, если у вашего ребенка специалист диагностировал плоскостопие?**

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие - это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба.

В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника, без эластичной подошвы, Без каблука или с каблуком, превышающем 1 см) не может вызвать плоскостопие у детей с нормальным сводом стопы. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

- Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью), иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.

## **Памятка для родителей Плоскостопие. Как его выявить?**

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего сына (дочери) – плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовьте водный раствор зеленки либо гуашевую краску, разведенную до консистенции молока. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребенка одно из этих красящих веществ. Взяв сына (дочь) за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы – плантограммы.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

Оценка плантограммы. Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии.

Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы — стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка — стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии — стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сношенная с внутренней стороны.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

- Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.



• Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

Факторов, влияющих на состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников, весьма много. Поэтому для профилактики и коррекции имеющихся нарушений следует использовать целый комплекс средств: занятия физической культурой с элементами ЛФК, плавание в бассейне, упражнения на тренажерах, коррекционную гимнастику, физкультурные минутки и динамические паузы между занятиями, подвижные игры и т. д. Однако ведущая роль в решении проблем физического развития ребенка отводится семье. Поэтому комплекс упражнений, направленных на укрепление свода стопы, следует ежедневно выполнять дома.

### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием**

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, — мощный фактор предупреждения плоскостопия.

2. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.

3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга)).

4. Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

6. Хождение на внешней стороне стопы.

7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем — круговые движения.

10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

## **Консультация на тему: «Сохраним стопы здоровыми: профилактика плоскостопия в детском саду»**

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевания. Это - и, неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания.

По данным опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (журнал «Дошкольная педагогика», ноябрь 2007)

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата - нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.  
(О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - Москва, изд. «Просвещение». 2005 г.)

Маленькие дети много времени проводят в дошкольном учреждении.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой - отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком.

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы.

Если ребенок ходит, поворачивая стопы внутрь (косопит) то необходимо предлагать ему, противодействуя этой привычке, ходить, слегка разворачивая носки. С целью коррекции походки можно использовать специальные дорожки.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т. п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Так же очень эффективно использовать различные поверхности, по которым малыши ходят босиком. Маленькие дети как бы ходят по траве по камешкам и другим своеобразным тренажерам. Всё это рефлекторно приводит в работу мышцы стопы и способствует их укреплению.

## **Профилактика плоскостопия**

Самая распространённая причина плоскостопия - это слабость мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей, ношение неправильно подобранной обуви, чрезмерного утомления и излишнего веса. Поэтому плоскостопие чаще встречается у ослабленных и тучных детей.

Предупреждением плоскостопия мы занимаемся с раннего возраста.

Для этого используем разные средства:

- общее укрепление организма;
- рациональное питание;
- физические упражнения;
- специальные упражнения для укрепления стопы;
- использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками.

**Свод ноги формируем,  
Шагаем ножками по дугам.**

**По змейке шагаем,  
Стопу развиваем.**

**По гальке, песку и щебёнке  
Пусть шагают стопы каждого ребёнка.  
Это полезно и интересно:  
Закаливание организма происходит. Честно.**

**Шишки колючие  
В песочке разбросаем,  
Маленькими ножками их покатаем.**

**По камушкам, по камушкам  
Мальши шагают.  
Ножки массируют  
И развивают.  
Камешки в бассейн положим  
Для закаливания ножек.  
В воду смело полезай,  
По камешкам топтаться начинай.**

**Упражнение по профилактике плоскостопия /проводимое в воде/  
«Достань клад»**

*Материалы:* бассейн, камешки декоративные или морские, набор плавающих игрушек. *Методические указания:* воспитатель учит детей, как с помощью пальцев ног поднять камешки со дна бассейна.

Происходит тренировка мышц и укрепление стопы.

**Стопы ног развивай,  
Со дна камушки доставай.  
То сгибай стопу, то разгибай,  
Камушек тащи давай.**

## **Массажные дорожки своими руками**

В последнее время результаты медицинских обследований свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников, увеличении числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопием. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Чтобы разнообразить данную работу, повысить к ней интерес детей можно пополнить оборудование для профилактики плоскостопия интересными **самодельными массажными дорожками.**

При их создании используются самые различные материалы (пробки, крупа, деревянные палочки, фломастеры, пуговицы, шнуры, мочалки и мн. др.). Бесполезные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование.

## Памятка для родителей

### «Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка!»

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное поддерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, «калачиком» и пр. неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
6. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

**Сидение не отдых, а акт статического сидения. У детей мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.**

## Консультация ля родителей на тему:

### **«Пять простых правил формирования осанки!»**

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья у наших детей. Из 100 % детей первоклассников у 8 % - нарушение осанки, у 10 % - плоскостопие, у 10 % - сколиоз. Правильная осанка не даётся нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям придётся приложить усилия. Когда ребёнок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы взрослые, его останавливаем, показываем, как правильно надо есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведён до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребёнок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно смотреть на ребёнка, который голову держит прямо, у которого плечи развёрнуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах. Правильная осанка не только красива, но ещё и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что ребёнок быстрее устаёт во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть ещё и психологические, не менее пагубные, создающие у ребёнка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

#### ***Выполнять пять простых правил формирования осанки.***

1. Нарращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он ссутулится, кособочится. Пусть станет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, лопатки напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.