

«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.
2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Упражнения по формированию правильной осанки у стены.

1. Принять правильную осанку (п.о.): затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять п.о. Закрывать глаза, отойти от стены на один - два шага, проверить п.о.
3. Принять п.о. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять п.о. Сделать один - два шага, присесть, встать. Вновь принять п.о. Можно выполнять с закрытыми глазами.
5. Принять п.о. Приподняться на носках, удерживаться 3-5 секунд. Возвратиться в и.п. То же упражнение выполнять не у стены.
6. Принять п.о. Выполнять различные движения руками (вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперёд).
7. Принять п.о. Наклоняться вперёд на 45* (ноги и поясничная область остаются прижатыми к стене).
8. Принять п.о. Руки к плечам. Выполнять наклоны вправо, влево, не отрываясь спиной от стены.
9. Принять п.о. Руки на пояс. Выполнять различные движения ногами, не отрывая спины от стены (поднимание согнутой и прямой ноги, отведение в сторону и др.)
10. Принять п.о. Передвигаться приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
11. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять п.о. (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стене), вдохнуть. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Вернуться в и.п.
12. И.п. – то же. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в и.п.

Упражнения по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба с мешочком на голове в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами и др.
3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперёд, в стороны и т.п.
4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: верёвочку, гимнастическую скамейку и т.п.
5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке или бревну.
6. С мешочком на голове выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.
7. Бросать мяч двумя руками от груди партнёру с мешочком на голове.
8. С мешочком на голове сесть (на гимнастическую скамейку или пол), встать, стараясь не уронить мешочек.
9. Упражнения, формирующие навык п.о., также могут выполняться с мешочком на голове.

Комплексы упражнений.

Комплекс № 1.

1. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Дыхание равномерное. (6-8 раз).
2. И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон корпуса вперёд, спина прямая, выдох; 2 – и.п., вдох. (6-8 раз).
3. И.п. – о.с. 1-3 – присед, обхватить руками колени, выдох; 4 – и.п., вдох. (8-10 раз).
4. И.п. – сед, упор сзади. 1 – поднять таз, голову назад, прогнуться; 2-7 держать позу; 8 – и.п. (6-8 раз).
5. И.п. – лёжа на правом боку. 1 – левая нога вверх; 2 – и.п. Дыхание равномерное. (8-10 раз с каждого бока).
6. И.п. – о.с. 1 – поднять пальцы кверху; 2 – и.п. Темп средний. Дыхание свободное. (10-15 раз).

Комплекс № 2.

1. И.п. – о.с. 1 – сцепить кисти за спиной (правая рука над лопатками, левая под ними); 2-3 – держать позу; 4 – и.п. Дыхание равномерное. (6-10 раз).
2. И.п. – о.с. Круговые движения руками назад. Дыхание равномерное. (4-6 раз).
3. И.п. – лёжа на животе. 1 – поднять голову и плечи, руки в стороны, лопатки соединить, вдох; 2 – и.п., выдох. (8-15 раз).

4. И.п. – лёжа на спине. 1 – правая нога вверх; 2 – левая – вверх; 3-4 – и.п.
Дыхание равномерное. (8-10 раз).
5. И.п. – о.с. 1 – одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой; 2 –
одновременно поднять пятку правой ноги и носок левой. Темп быстрый.
Дыхание свободное. (10-20 раз).

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Плоско – вальгусная стопа».

«Плоско - вальгусная установка стоп» - именно этот диагноз очень часто слышат родители от детского ортопеда. Если со словом «плоско» все, вроде бы, понятно, то вторая часть этого диагноза – «вальгусная» не так очевидна. Да и в целом, что это за болезнь и что с этим делать требует пояснения. Вальгусная - проще говоря - X-образная установка стоп. Все знают, что такое «ноги иксыком» – то же самое и со стопами. Стопы уплощены и «завалены» вовнутрь - это и есть плоско - вальгусные стопы.



рис. X-образная установка стоп



Происходит это оттого, что слабый связочный аппарат стопы ребенка не выдерживает нагрузки тела. Уплотнение продольных сводов приводит к провисанию внутреннего края стопы и отведению переднего отдела. Так формируется X-образная установка стоп.

Первые признаки плоско - вальгусной установки стопы появляются одновременно с первыми шагами ребенка. Поэтому очень важно сразу выявить возможные проблемы и с самого начала приобретать ребенку качественную обувь.

Какие меры можно принять для того, чтобы не допустить вальгусной деформации стопы:

- Регулярно приходить с ребенком на профессиональный осмотр. Вальгусная деформация стопы лечение этой патологии куда сложнее, чем профилактика;
- Важна и правильная обувь.



Правильная обувь характеризуется наличием жестких задников и боковых частей, в области пятки обувь также должна быть жесткой

Физические упражнения при плоскостопии.

Физические упражнения при плоскостопии направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы.

1. Перекатывайтесь с пятки на носок.
2. Поверните стопы носками вовнутрь так, чтобы большие пальцы касались друг друга. Затем разверните их, чтобы соприкоснулись пятки. Ноги от пола не отрывайте.
3. Поднимайте с пола пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы, например, карандаши.
4. Подтягивайте пальцами ног тонкий коврик или полотенце.
5. Покатайте стопами мяч.
6. Обопритесь руками о стул. Приподнимите правую ногу и, считая до десяти, делайте круговые движения стопами. Затем повторите то же самое, но уже левой ногой.
7. Пальцами правой ноги проведите снизу-вверх по боковой поверхности голени левой ноги. Затем поменяйте положение ног.
8. Ноги поставьте вместе. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.
9. Поднимайте пальцы ног как можно выше. При этом пятки от пола не отрывайте.
10. Походите на носках босиком, не сгибая коленей. Руки держите на поясе, локти отведите назад, спину прогните.
11. Походите сначала на пятках (пальцы при этом поднимайте как можно выше), а затем на носках.
12. Поднимитесь на носки. Разведите пятки врозь, затем сведите их вместе и опуститесь на всю ступню. Повторите пять раз.
13. Разведите пятки в стороны и поднимитесь на носки. Сосчитайте до пяти и опуститесь на всю стопу.
14. Походите в течение минуты, перекатываясь с носка на всю ступню. Ноги должны быть немного согнуты в коленях.
15. Скользя носком левой ноги вперед, одновременно поднимитесь на носок

правой ноги. Затем, скользя носком правой ноги вперед, одновременно поднимитесь на носок левой ноги.

16. Поднимитесь на носки и походите по комнате пружинистым шагом.

17. Походите на наружных краях стоп, а затем на внутренних.

18. Положите на пол скалку и постоит на ней в течение 30 секунд.

19. Стоя на скалке, делайте низкие приседания, одновременно поднимая руки до уровня груди.

20. Энергично надавливайте пальцами ног на пол в течение 30 секунд.

21. Легко побегайте на носках в течение минуты.

22. Потанцуйте вальс.

23. Походите босиком по шерстяному ковру.

После гимнастики надо делать теплые ванночки для ног в течение 10—15 минут. Температура воды не должна превышать 37° С. Полезно добавлять в воду морскую соль, настои ромашки или шалфея, а также разводить в ней мыльную пену.