

**Как уберечь  
своего ребенка  
от развития нарушений  
осанки и плоскостопия?**

**Наша задача -  
способствовать развитию  
здоровых нервных  
реакций**

## Основные правила для гармоничного развития ребенка

- **Режим** - необходимо учитывать характерные особенности ребенка и окружающих условий;
- **Закаливание** - лучшими средствами закаливания являются природные факторы: свежий воздух, солнечные лучи, вода;
- **Физические упражнения** - эффективное средство для общего укрепления организма, предупреждения развития дефектов осанки и улучшения деятельности нервной системы

# Что такое осанка?

**Осанка** - это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения

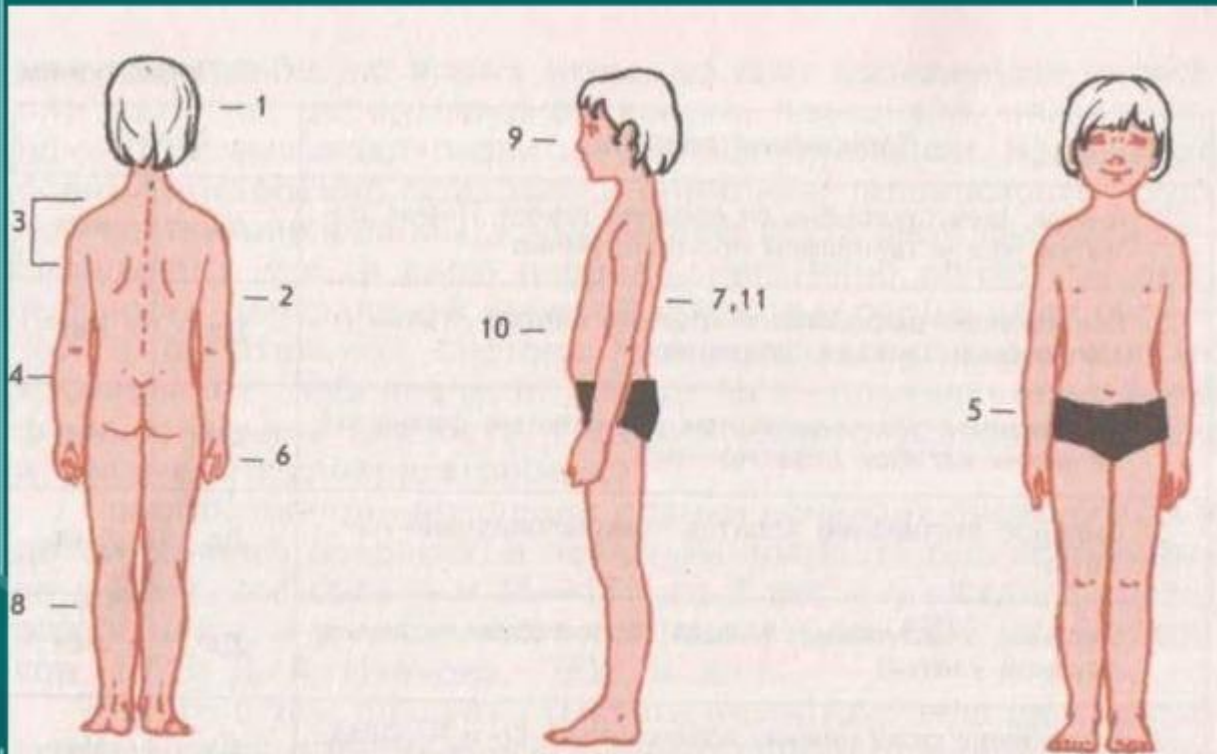


Рис. 3. Правильная осанка ребенка в трех проекциях

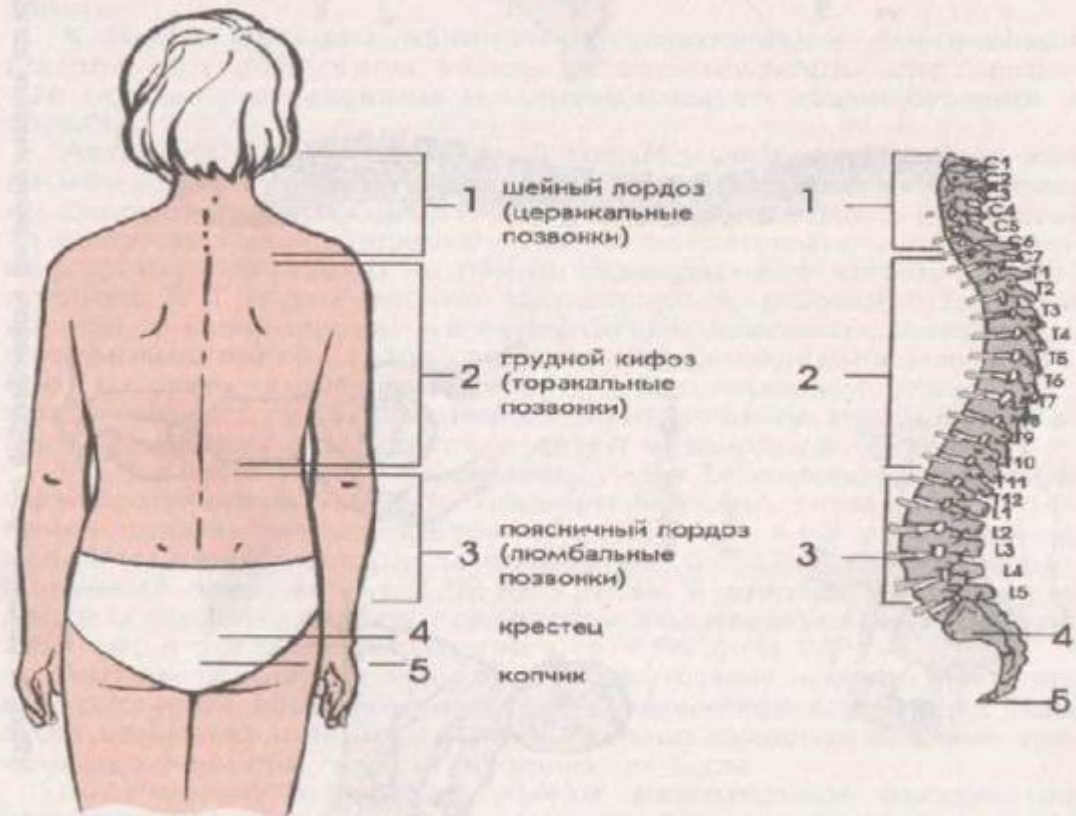


Рис. 1. Отделы позвоночника и его физиологические изгибы

## Признаки правильной осанки

- Непринужденно, свободно, прямо держать голову и корпус
- Плечи на одном уровне, слегка опущены и отведены назад
- Живот подтянут
- Колени выпрямлены
- Грудь несколько выступает вперед

## **Признаки неправильной осанки**

- Голова опущена
- Плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже
- Живот выпячен
- Грудь плоская или вогнутая.
- Спина сутулая
- Позвоночник может иметь боковые искривления



## Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки

- Неправильная посадка во время учебных занятий
- Ношение тяжестей в одной руке
- Неправильное положение тела во время сна
- Неправильная походка
- Ношение тесной одежды, обуви без каблуков или со слишком высокими каблуками

## Нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА) имеет следующие проявления:

- Нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- Сколиотическая болезнь (сколиоз) - тяжёлое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением его во фронтальной плоскости с ротацией (скручивание позвонков вокруг вертикальной оси в процессе роста);
- Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы

## Советы по воспитанию и коррекции нарушений осанки

- Воспитание чувства осанки
- Укрепление мышечного корсета
- Упражнения для позвоночника «кошечка»
- Упражнение для мышц спины
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- Упражнение для мышц груди

# Поставлен диагноз....что надо делать?

## Сколиотическая осанка (признаки)

- Слабый мышечный корсет
- Голова незначительно наклонена в сторону изгиба
- Плечевой пояс смещен кпереди
- Левое (правое) надплечье выше правого (левого)
- Угол левой (правой) лопатки выше угла правой (левой) лопатки (разновысокие углы)
- Асимметрия треугольников талии
- Асимметрия передней ости подвздошных костей
- Остистые отростки смещены влево (вправо) от вертикальной линии



Рис. 9

### **СКОЛИОТИЧЕСКАЯ (АСИММЕТРИЧНАЯ) ОСАНКА** (см. рис. 9)

Для данного вида нарушения осанки характерны следующие признаки:

- слабый мышечный корсет;
- голова незначительно наклонена в сторону изгиба;
- плечевой пояс смещен кпереди;
- левое (правое) надплечье выше правого (левого);
- угол левой (правой) лопатки выше угла правой (левой) лопатки (разновысокие углы лопаток);
- асимметрия треугольников талии;
- асимметрия передней ости подвздошных костей;
- остистые отростки смещены влево (вправо) от вертикальной линии.

#### **Задачи лечебной гимнастики:**

- 1) укрепление мышечного корсета;
- 2) устранение асимметрии туловища;
- 3) укрепление мышц верхних и нижних конечностей;
- 4) воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

## Назначения:

- Соблюдение ортопедического режима;
- Возможно назначение ношения реклинатора или корректора осанки (не более 2-3 часов в день при статическом напряжении), корсета;
- Занятия спортом, танцами
- Физиотерапевтические процедуры и массаж;
- Занятие АФК

## Соблюдение ортопедического режима

- разгрузка позвоночника
- выполнения защитных для позвоночника мер;
- укрепляем общее состояние здоровья ребенка;
- следим за тем, как ребенок стоит и ходит;
- следим, как ребенок сидит;
- предупреждение принятия детьми порочных поз;
- оборудуем ортопедически правильно рабочее место: стол и стул, опора для стоп в целях предохранения от дополнительного мышечного напряжения при занятии в статической позе;
- упорно формируем правильную осанку

## Адаптивная физическая культура (АФК)

Цель: общеукрепляющее действие на организм ребенка, своевременная коррекция, повышение защитных сил организма

Механизмы лечебно-профилактического действия АФК:

тонизирующее влияние;  
трофическое действие;  
формирование компенсаций;  
нормализация функций



## Стихотворение для детей в форме разминки между занятиями

Дети декламируют и показывают

На лужайке, на ромашке жук летал в цветной  
рубашке, жу-жу-жу, жу-жу-жу

Я с ромашками дружу тихо по ветру качаюсь

Я нашла себе жука на большой ромашке

Не хочу держать в руках - пусть лежит в кармашке  
(дети показывают)

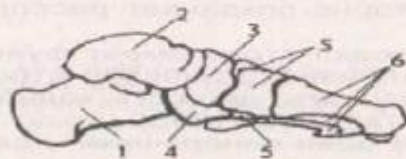
Ой, упал мой жук (нагибаются), нос испачкал  
пылью

Улетел, улетел зеленый жук, улетел на крыльях  
(дети

машут руками)

# Плоскостопие

- Врожденное
- Приобретенное (рахитическое, паралитическое, травматическое, статическое)






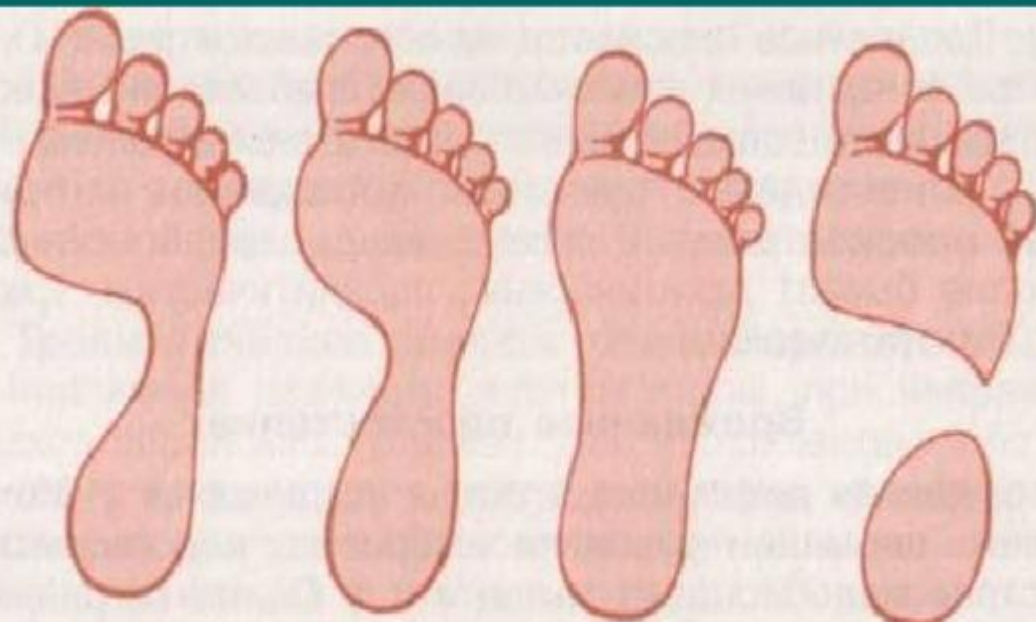
-  — медиальная (внутренняя) часть стопы
-  — латеральная (наружная) часть стопы
-  — кости, образующие поперечный свод стопы

Рис. 10. Анатомическое строение стопы



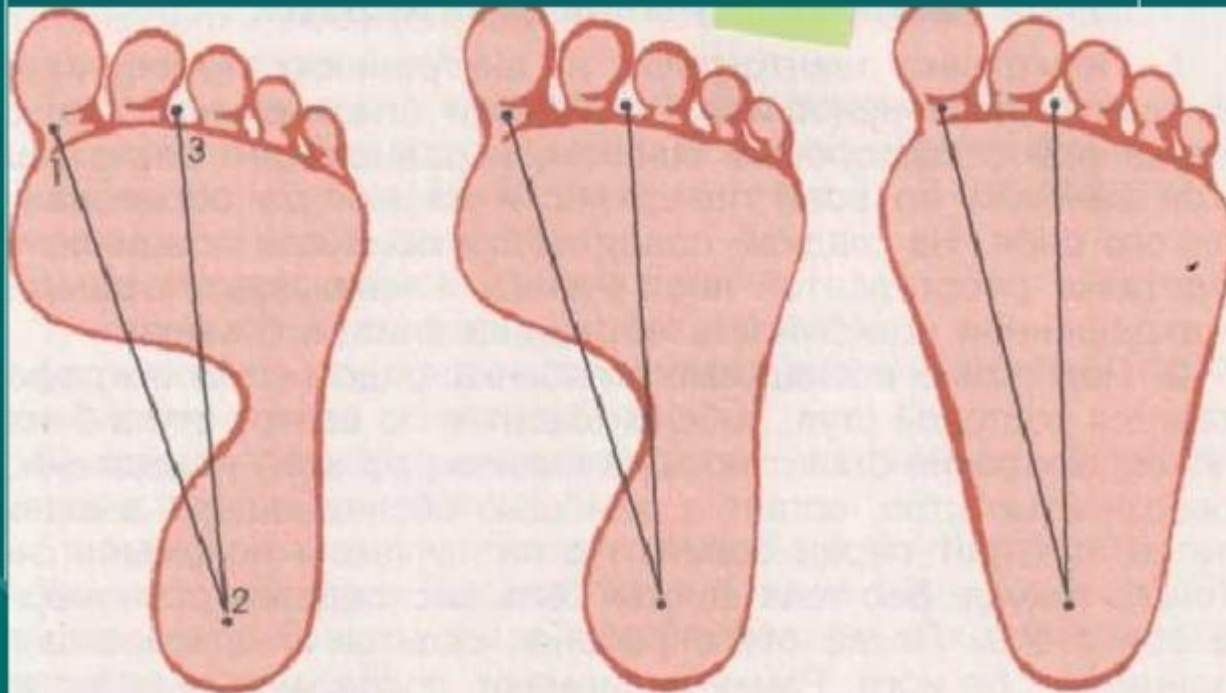
нормальная  
стопа

уплощенная  
стопа

плоская  
стопа

полая  
стопа

Рис. 11. Виды продольного плоскостопия



нормальная  
стопа

уплощенная  
стопа

плоская  
стопа

Рис. 15

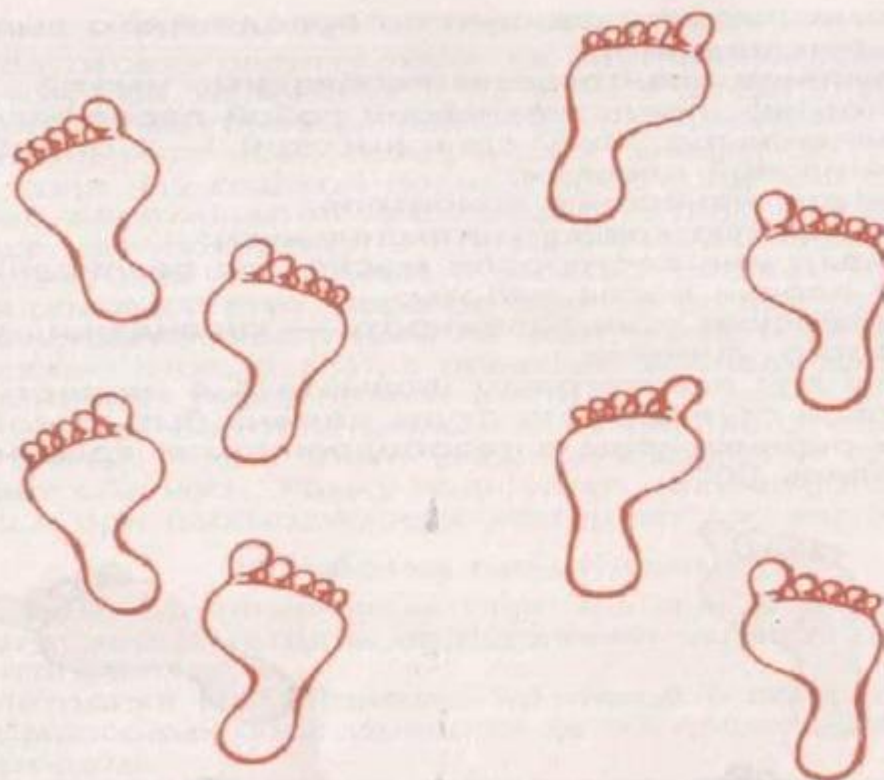


Рис. 13. Некоторые варианты установки стоп при ходьбе

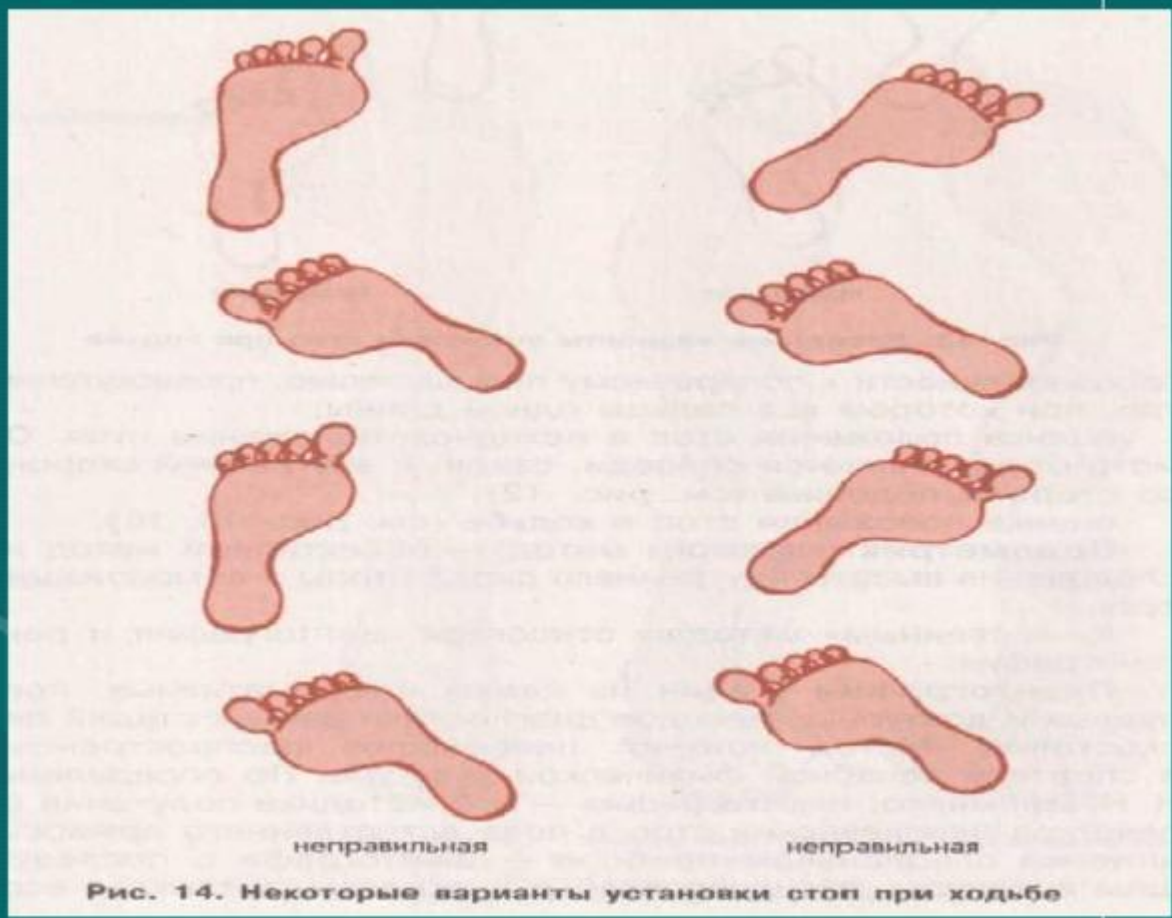


Рис. 14. Некоторые варианты установки стоп при ходьбе

## Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стопы (плоскостопия, косолапости)

- Корректирующие упражнения (с предметами и без предметов) на физкультурных занятиях, утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна
- Гигиена и массаж (самомассаж) рефлекторных зон стопы (проекционных зон внутренних органов и систем организма) с использованием специальных предметов (камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревок, маленьких шариков, набивных мячей и т.п.)
- Специальные (универсальные) приспособления



## Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стопы (плоскостопия, косолапости)

- Дорожка-массажер
- «Игровая тренирующая дорожка».
- Ношение супинаторов.
- Ношение рациональной обуви.
- Ношение специальной ортопедической обуви.
- Рациональный двигательный режим.
- Плавание.
- Катание на велосипеде.
- Ограничение нагрузки на нижние конечности.
- Обливание стоп прохладной (холодной) водой.

При катании на велосипеде строго следить за правильным положением пяток. Чтобы зафиксировать стопы на педалях устанавливают крепления.

- Упражнения выполняются стоя
- Поглаживание подошвой по голени другой ноги
- Полуприседания со скрещенными ногами
- Стояние на большом туго набитом мяче (медицинболе)
- Стояние на качалке

## Противопоказано!

- Ходить на внутренней стороне стопы (см. определение плоскостопия)
- Соскоки, прыжки, бег особенно по асфальту
- Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (и.п. – стоя)

## Упражнения для укрепления мышц стоп

- Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп
- Ходьба и бег босиком летом по траве и песку
- Ходьба по круглой палке или толстой веревке
- Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, а затем в левую сторону

## Упражнения, укрепляющие голеностопный сустав

- Сгибание и разгибание стоп (сидя или стоя, одновременно или по очереди)
- Круговые движения стопами
- Отталкивание мяча
- «Велосипед»
- Движение стопами с сопротивлением (педали)
- Ходьба на носках

## Упражнения для плоско-вальгусной стопы

- При катании на велосипеде строго следить за правильным положением пяток. Чтобы зафиксировать стопы на педалях устанавливают крепления

### Упражнения выполняются стоя

- Поглаживание подошвой по голени другой ноги
- Полуприседания со скрещенными ногами
- Стояние на большом туго набитом мяче (медицинболе)
- Стояние на качалке

## Упражнения для плоско- варусной стопы

Выполняются в положении сидя:

- Сгибание и разгибание стоп
- Вращение стопы к наружи
- Отведение переднего отдела стопы к наружи с одновременным подниманием наружного края стопы (для облегчения контроля правильности выполнения упражнения лучше выполнять каждой ногой отдельно)
- Корректирующая поза «сидя между пяток». Ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны носками врозь. Медленно опуститься и сесть между пяток. Сидя, таким образом, ребенок может смотреть ТВ и т.д.

## Выполняются в положении стоя

- Приседание на полную стопу, держась за опору или у стены
- Вставание на пятки
- Отпускание пяток со ступеньки (с помощью взрослого или держась за опору, расположенную на уровне груди)