



Профилактика плоскостопия и сколиоза у детей 2-3 лет

Back to School



- В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего увеличением численности детей имеющих уплощенную стопу или плоскостопие, а также нарушение осанки.

back to school
Back to school
Back to school
Back to school

Что же такое плоскостопие?

Это — довольно неприятный недуг, при котором происходит деформация стопы, с уплощением ее сводов. Формируясь в раннем детстве он способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах.

Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, а это в свою очередь приводит к серьезным заболеваниям-сколиозу, артриту, остеохондрозу.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

У таких детей наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, снижающих уровень физического развития и здоровья ребенка.





Причинами развития плоскостопия обычно бывают:

- раннее вставание и ходьба
- слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах
- избыточный вес
- неудобная обувь
- ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит, особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д.

Профилактика плоскостопия у детей:



1. Хождение босыми ножками по неровной поверхности - наилучшая профилактика потенциально возможного плоскостопия!

(песок, камешки, трава, горки, ортопедические дорожки, каштаны и т.д.)

2. Специальные упражнения для ног. Например, ребенок может ходить попеременно на носочках и на пяточках, на внутренней стороне стопы и на внешней. Другое упражнение - стоя на месте, перекачиваться с носочек на пятки (при перекачке на пятки, поднимать носочки вверх).

3. Первая обувь для ребенка, который только-только начинает самостоятельно ходить, необходимо покупать с небольшим профилактическим ступинатором (особая вставка в обувь, которая деликатно помогает сформировать правильный свод стопы).

4. Закаливание. Ежедневное обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим, жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.



Реальную негативную роль в формировании неправильной стопы играет малоподвижный образ жизни. Чтобы свод стопы приобрел нужный изгиб и окреп, необходимо, чтобы мышцы стопы активно «трудились». Для этого нужно следить, чтобы малыш в течение дня много двигался, особенно – по неровным поверхностям. Не проходите мимо - детских горок во дворе, шведской стенки, песочного и галечного пляжа и т.д.





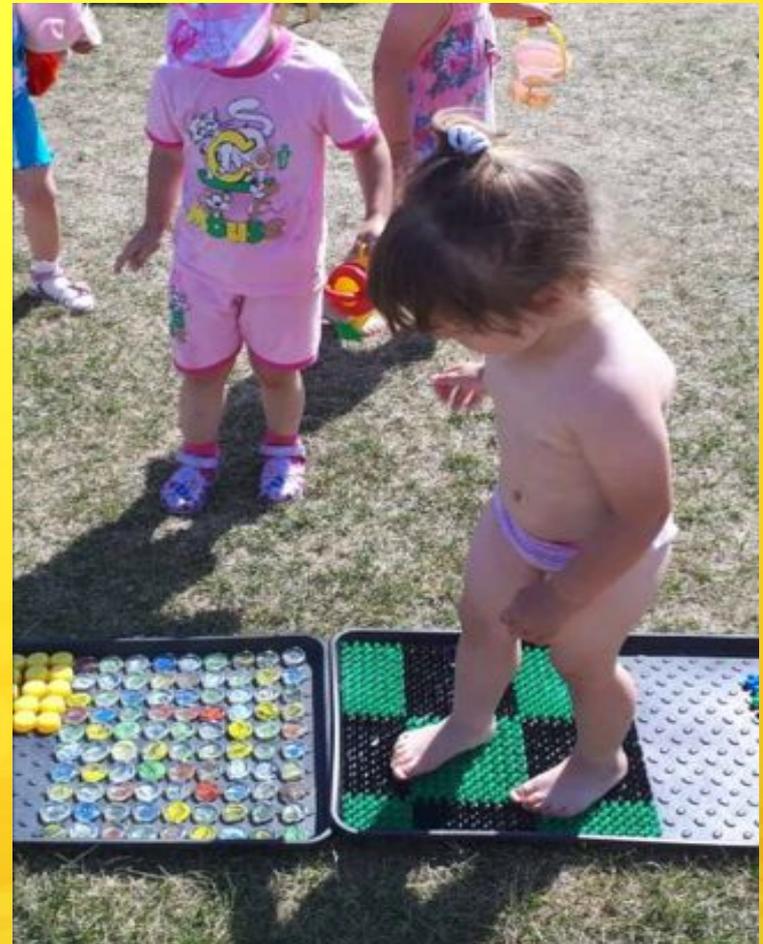
В дошкольном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Работа профилактической направленности у детей дошкольного возраста очень важна.

Поэтому в практике работы воспитателем используется различное нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия, главной целью которого является развитие у детей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, формирования и укрепления свода стоп, массажа стоп, корректировки осанки.



Профилактика плоскостопия в летний период





получено 21 ноября 2019 г. 21:44

BACK TO SCHOOL

Хождение
босиком по
траве- веселая,
полезная
профилактика!!!



Back to school
Back to school
Back to school

Back to school
Back to school
Back to school



**Оздоровительные
мероприятия после
сна**

Back to school
Back to school
Back to school



Back
to
School

Back to School
Back to School
Back to School



Еще одним важным мероприятием является профилактика сколиоза.

Осанка – это привычная поза прямо стоящего человека в спокойном состоянии в положении стоя, когда спина и голова удерживаются ровно.

Ребенок появляется на свет с прямым позвоночником. С каждым месяцем в процессе роста и развития костей и скелетной мускулатуры формируются специфические изгибы позвоночника и осанка.



Причины нарушения осанки

- неправильное питание;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- недосыпание;
- отсутствие физических упражнений и закаливания.
- Перенесенные заболевания (малокровье, рахит, хронические заболевания верхних дыхательных путей);



Профилактика нарушения осанки:

- своевременно и правильно питаться;
- ежедневно гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры;
- правильно переносить тяжелые предметы;
- правильно сидеть за столом (ровно);
- каждый день делать зарядку
- следить за походкой.

Залог здоровой спины малыша – активность, сбалансированное питание, правильная организация рабочего места ребенка и здоровый сон!



Спасибо за внимание!

back to school
Back to school