

Памятка для родителей по профилактике нарушений осанки

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. Чтобы осанка оставалась правильной, необходимо соблюдать определенные правила:

- ✚ Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической, подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или боку, но не свернувшись «калачиком».
- ✚ Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 30-40 минут.
- ✚ Ребенок ежедневно должен заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий – 20 минут; максимальная – 40 минут.
- ✚ Одежда и обувь ребенка должны быть правильно подобраны: сильно стягивающий талию пояс, высокие каблуки придают неправильное положение тазу и могут служить ухудшению осанки.
- ✚ Несколько ограниченными должны быть: езда на велосипеде с согнутым положением спины; ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге («классы», подбрасывание предметов одной ногой, катание на самокате).
- ✚ Необходимо постоянно бороться с плохими привычками ребенка. Например: привычка стоять с опорой на одну ногу; неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны и т.п.).

Для формирования правильной осанки полезны:

- ✚ упражнения, выполняемые детьми у вертикальной плоскости (стены: касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки);
- ✚ упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца);
- ✚ прогибание спины назад с отведением рук вверх - назад; стоя на четвереньках и коленях;
- ✚ наклоны назад с отведением рук в стороны; наклоны вперед с доставанием носков;
- ✚ упражнение «велосипед» в положении лежа на спине;
- ✚ наклоны туловища вправо и влево.

Памятка для родителей по профилактике плоскостопия.

При слабых мышцах и связках стопы может развиваться *плоскостопие*. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

Для предупреждения плоскостопия у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

- ✚ обувь должна быть нетесной, задник - жестким, подошва - эластичной, каблук – не более 8 мм.;
- ✚ дети не должны ходить дома в теплой обуви;
- ✚ не рекомендуется носить каждый день резиновую и лакированную обувь;
- ✚ кроссовки и чешки обувают только на специальные занятия

Необходимо выполнять следующие упражнения:

- ✚ ходьба на носках и пятках;
- ✚ на наружных краях стопы;
- ✚ по песку, гальке, неровной поверхности;
- ✚ поднимание пальцами стоп различных предметов;
- ✚ переноска мелких предметов пальцами ног на небольшое расстояние от себя из и.п. сидя на стуле, скамейке.
- ✚ катание мяча пальцами ног;
- ✚ босиком по неровной поверхности;
- ✚ по гимнастической палке и растянутому на полу канату;
- ✚ собирание мелких предметов пальцами ног;
- ✚ массаж стоп;
- ✚ плавание.

Не рекомендуется:

- ✚ чрезмерно длительная ходьба босиком; чрезмерно длительная ходьба в обуви с мягкой подошвой.