

## Что нужно детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Осанка - это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. При хорошей осанке мышцы удерживающие позвоночник в правильном положении, оптимально напряжены назад, спина прямая, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до 6-7 лет. Структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи отведены вперед и т. д.

В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. Установление начальных форм нарушений осанки и их профилактика наиболее эффективны именно в дошкольном периоде.

Дефекты осанки в основном возникают из-за недостаточного внимания родителей к физическому развитию детей. Нередко бывает, что недостатки обнаруживаются с большим опозданием, когда они приобретают стойкую форму. Лечение в этом случае может длиться годами и не всегда дает положительный результат.

**Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить.** Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольном учреждении в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять и спать в соответствующей позе.

Для детей 4-7 лет желательно оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребенку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

Подбирая мебель для дошкольников необходимо руководствуются рекомендациями гигиенистов.

Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора, во время принятия пищи, рисования, во время сна.

Во время прогулки ребенку следует выполнять различные задания: достать ветку над головой, подбросить мяч, поймать его. Эти упражнения способствуют выпрямлению туловища и укреплению мышц – разгибателей.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, координация рук и ног. Дети должны усвоить как нужно стоять: голову держать ровно, спину прямо, живот подтянут, стопы ног параллельно, чтобы на каждую из них равномерно распределялась нагрузка тела.

Чтобы дети научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове (2-3 м.), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2-4 м.). Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Стойкий навык сохранять правильную осанку формируется у ребят в школьные годы. Однако уже в дошкольном возрасте ребенку важно привить желание иметь хорошую осанку. Для этого следует чаще приводить ему наглядные примеры.

**На формирование осанки значительное влияние оказывает статикодинамическая функция стопы.**

Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см.) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны как повседневная обувь. Войлочная обувь также не целесообразна для постоянного ношения, т. к. в ней перегреваются ноги, что приводит к ослаблению мышечно - связочного аппарата стопы.

Детям, имеющим склонность к плоскостопию, рекомендуется носить супинаторы (ортопедические стельки).

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении.

**Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что плоскостопие взрослых можно было бы предотвратить профилактическими мерами и своевременным лечением в детстве.**