

Как не допустить нарушения осанки и плоскостопие у ребенка

- ✔ Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
- ✔ Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
- ✔ Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками. Подбирайте обувь по размеру.
- ✔ Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
- ✔ Объясняйте и показывайте, как нужно:
 - стоять – прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
 - ходить – ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
 - сидеть – прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опереть на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.
- ✔ Следите, чтобы ребенок спал в правильной позе на боку или на спине. Ребенок должен лежать прямо, не провисать, сохранять физиологические изгибы. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине – уголки подушки помещают над плечами с обеих сторон, при положении на боку – нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Комплекс упражнений

Для правильной осанки

1. И.п. – стоя. Принять правильную осанку у гимнастической стенки (стены). Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стенки. Отойти от стенки на 1–2 шага, сохраняя правильную осанку.
2. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Приподняться на носочки, удерживаться в этом положении 3–4 сек. Вернуться в и. п.
5. Повторить упражнение 4, но без гимнастической стенки.
6. И. п. – стоя. Принять правильную осанку. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.
7. Сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижать затылок, лопатки и ягодичцы к стене. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.
8. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги должны составить прямую линию, руки прижать к туловищу. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.
9. И. п. – лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придать поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
10. И. п. – стоя. Принять правильную осанку. Ходить по залу с остановками, сохранять правильную осанку.

Для создания и укрепления «мышечного корсета»

1. Лечь на пол на живот, подбородок положить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
2. И. п. то же. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
3. И. п. то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
4. И. п. то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.
5. И. п. то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

-
6. И. п. то же. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.
 7. И. п. то же. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3–5 сек. Вернуться в и. п.
 8. И. п. то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3–5 сек, опустить правую, затем левую ногу.
 9. И. п. то же. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.
 10. И. п. то же. И. п. – лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.
 11. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать партнеру и ловить обратно, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

Для детей с плоскостопием

Продолжительность занятий около 10 минут. Перед занятием можно походить на носках и попрыгать через скакалку.

Упражнение «каток»: поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

«Разбойник»: ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок подтаскивает под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз – кубик, игрушка. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«Маляр»: сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3–4 раза. Поменять ноги.

«Сборщик»: сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки, шишки) и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

«Художник»: сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

«Гусеница»: сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед к пальцам, затем снова расправить пальцы и повторить движение (имитировать движение гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять обеими ногами одновременно.

«Кораблик»: сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг другу.

«Мельница»: сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях.

«Окно»: сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

«Барабанщик»: сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Хожение на пятках: ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.