Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные **нарушения осанки**, проявляющиеся ещё в детском **возрасте**. Совершенно очевидна актуальность **воспитания правильной осанки у детей**, своевременное выявление **нарушений** и их активное устранение.

**Осанка** считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

**Осанка** человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении **нарушается** функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты **осанки часто вызывают нарушения зрения***(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование **осанки** у человека продолжается в течение всего периода роста.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Наиболее частый дефект - вялая **осанка**, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины*(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой **осанки** позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная****осанка****)* или комбинированное искажение.

Дефекты **осанки** могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование **осанки** оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники **дошкольных учреждений**, должны контролировать позы **детей при сидении**, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;

- Свежий воздух;

- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

- Оптимальная освещённость;

- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

- Привычка правильно сидеть за столом;

- Расслаблять мышцы тела;

- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством **профилактики дефектов осанки** является правильное и своевременно начатое физическое **воспитание**.

Специальные упражнения для формирования правильной **осанки** должны входить в утреннюю гимнастику **детей уже раннего возраста**. С этого же **возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки**: при сидении на стуле и за столом.

Обязательно проводить физминутку во время занятия, когда дети находятся 30 мин в статическом положении. Также проводить упражнения по **профилактике нарушения осанки между занятиями**.

А дети которые же имеют **нарушение осанки**, выполняют каждый день, по два раза в день, несколько упражнений на укрепление мышц спины и живота. Упражнения на укрепление мышечного корсета.

**Воспитателям групп**, раннее был предложен *«Веселый тренинг»*, с комплексом упражнений укрепляющих мышечный корсет. Карточки *«Веселый тренинг»*рекомендуются в физкультурные уголки групп с 4 до 7 лет.

Особенно **нарушает осанку** неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги на достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование **осанки** оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким *(ватным)* и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой *(15- 17 см)*. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

**Воспитатели** должны проверить каждую кроватку в спальной комнате. И не в коем случае на хранить под матрасами какие либо предметы. Также проверить, на сколько ровно держится поддон у кроватки. В нашем ДОУ очень много кроваток, которые имеют реечный поддон. **Обнаруживались кроватки**, где нет двух, трех реек. На сколько деформируется спина у ребенка во время сна все могут представить. И за весь год находящий в данной группе, ребенок получает страшное **нарушение осанки**.

**Воспитание** ощущений нормальной **осанки** приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз **нарушает осанку** и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- Упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют **воспитанию** рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, **воспитывают** сознательное отношение к своей **осанке**.

Следует проводить и **профилактику плоскостопия**, так как уплощение стопы **нарушает опорную функцию ног**, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для **профилактики** плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Примерный комплекс упражнений для **профилактики осанки**

у **детей 5-7 летнего возраста**.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить **осанку детей**, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной **осанки***(25-30 шагов)*. Стоя вне круга, проверить и исправить **осанку** каждого про-ходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра *(руки на по-ясе)* 20-25 шагов. Следить за правильным положе-нием тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согну-той ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках *(руки вверх, "в замке")* 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на **наружном крае стопы**. Говорить на каждый шаг*(руки на поясе)*: "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью **осанки детей**.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам *(ладони вперед, пальцы врозь)* и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. *(4-6 раз)*. В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками *(кисти сжаты в кулаки)* - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину *(6-8 раз)*. Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук *(4-6 раз)*. Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки *(4-8 раз)*. Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здраствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. *(6-8 раз)*. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги *(4-6 раз)*. Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты,

"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. *(6-8 раз)*. Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам *(5-8)* раз. Голова приподнята.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. *(3-4 раза)*. Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Построение, ходьба обычным шагом *(1-2-3 круга)*. Проверка правильности **осанки в положении**"стоя" и в движении.

 **Плоскостопие** – это заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное **плоскостопие**. Оно может быть как врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка **плоскостопие**, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться **плоскими**, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз *«****плоскостопие****»* еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к **плоскостопию**, которое появиться если не заниматься его **профилактикой**. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но ест случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию **плоскостопия**.

Что влияет на развитие **плоскостопия**:

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься **профилактикой плоскостопия**,

- *«неправильная»* обувь (на **плоской** подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая,

- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела,

- чрезмерная гибкость суставов,

- рахит,

- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,

- травмы стоп.

Ребенку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику**плоскостопия**:

1. Можете намочить ножку ребенка водой либо смазать ее маслом. Поставьте ее на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребенок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, а внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о**плоскостопии**.

2. Еще одним признаком **плоскостопия может служить то**, что ребенок быстро устает от ходьбы и проситься на руки или в коляску.

Чем опасно **плоскостопие**?

Иногда **родители** недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым **родителям может даже казаться**, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь **плоскостопие** нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь *«удар»*достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься **профилактикой плоскостопия и лечить его**.

1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.

2. Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.

3. Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.

4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать домаследующее: расстелить клеенку, насыпать на нее крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребенка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок (но будьте готовы к тому, что ребенок захочет с ним поиграть и может разбросать по комнате).

5. Делайте малышу массаж стопы *(чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)*

6. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком *(но такой массаж перед сном лучше не делать)*

7. Дайте малышу попрыгать на батуте *(или диване)*.

Детям постарше можно предложит следующий комплекс упражнений:

1. Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребенок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.

2. Положите на пол салфетку и предложите ребенку смять ее при помощью стопы.

3. Предложите малышу собирать пальчиками ног или перекладывать с места на место разбросанные по полу предметы.

4. Выполнить круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.

5. Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп;

В первую очередь необходимо определить, есть ли **плоскостопие у малыша**, или же его нет. Пусть ребенок разуется и намочит ступни ног. Затем попросите его встать на голый пол *(в этом случае хорошо, если пол дощатый)*. Внимательно посмотрите на отпечатки ножек малыша. Отчетливо должны отпечататься пальцы, плюсна, к которой прикрепляются пальцы, узенькой полоской должен быть отпечатан внешний край ступни и пятка. Внутренний край середины ступни не должен быть отпечатан — на его месте должна оказаться выемка в форме полукруга. Если же на полу виден след всей ступни полностью, и внешний и внутренний края середины ступни пропечатаны полностью, это значит, что у малыша **плоскостопие — или**, попросту говоря, **плоская стопа**.

Что же делать, если у малыша **плоскостопие**? Прежде всего — не разрешать ему дома бегать в носочках или вязаных *«бабушкиных»* тапочках, где отсутствует нормальная жесткая подошва. Обувь для дома должна быть подобрана с особой тщательностью. Не рекомендуются шлепанцы - они не оказывают нужного формирующего воздействия на ножку малыша. Необходимы тапочки с мягким верхом, упругой подошвой и небольшим каблучком — сантиметр-два в высоту, но не более, а еще лучше - качественные и удобные босоножки. При выборе повседневной обуви обратите внимание на супинатор — среднюю часть подошвы. Он должен быть ярко выражен, достаточно крепок, но не груб, чтобы исправить дефект ступни ребенка и в то же время не деформировать ножку.

Кроме обуви можно посоветовать различные упражнения, оказывающие исправляющее воздействие на стопы. Вероятно, во многих домах есть пороги между дверями в комнатах. Пусть малыш, придерживаясь руками за косяк двери, встанет серединой ступней на порог и перекатывается через него с пятки на носок и обратно. Упражнение проделать сначала два-три раза, чтобы не повредить стопы. По мере привыкания ребенка к упражнению количество проделывания подобных перекатов следует увеличить до десяти — пятнадцати раз.

Во многих современных квартирах новой планировки пороги отсутствуют. В таком случае в магазине можно приобрести резиновый коврик для ног с характерным выступом в середине, Коврик весь состоит из резиновых шишечек, и его давление окажет благотворное исправляющее воздействие на стопы малыша при проделывании вышеназванных упражнений.

Хороший эффект дает ежедневное упражнение, которые называется *«камни в сковородке»* для его выполнения действительно понадобятся килограмм — полтора крупных гладких камней и широкая **плоская** сковородка с низкими бортиками. Лучше, если камешки для этого упражнения вы привезете с юга — морская галька диаметром от 1 до 5 см будет постоянно напоминать ребенку о теплом пляже. Но подойдут и хорошо обточенные камешки с берегов наших речек. В крайнем случае, можно воспользоваться обычным сухим горохом. И сковороду лучше взять обычную - старинную, чугунную, а не новомодную аристократку *«тефаль»*.

Высыпаем камешки на сковородку, а дальше - дело техники. Сковородку устраиваем возле умывальника. Попросите ребенка, по утрам занимаясь чисткой зубов, стоять не на полу возле ванны, а на камешках в сковороде. Только надо не просто стоять, а переступать с ноги на ногу, делать подошвами перекаты от пяточек к пальцам. Подошвы стоп, разминаясь, получают автоматическое давление на разные участки. И времени это лишнего не занимает, и эффект получается нужный. Закончили заниматься — сковороду задвинули под ванну, и она никому не мешает. Время от времени камешки надо промывать в теплой соленой воде, а сковородку ополаскивать.

С теми же камешками можно проделать следующее упражнение. Положите перед малышом несколько колец диаметром от сорока сантиметров и несколько крупных камешков. Пусть малыш босиком сядет на пол или разложенный диван. Дайте емузадание: надо пальцами босых ног поднимать с пола камешки и раскладывать их по кольцам. Упражнение дает потрясающий эффект для разработки ступней.

Еще одну тренировку можно производить буквально на ходу. Шагая по комнате, следует выполнять четыре шага обычных, четыре — на носках, четыре - на пятках и четыре — на внешних сторонах ступней. Упражнение позволяет разрабатывать гибкость ступней, не тратя на это специального времени.

Для борьбы с **плоскостопием** можно использовать не только приведенные физические упражнения, но и интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы *«стянуть»* звенья скелета стопы к центру. При этом образуется нужный дугообразный свод, распрямляющийся при напоре и амортизирующий нагрузки. А это очень важно именно в школьный период, так как последующие 10 лет нагрузки на ребенка будут неуклонно расти и расти.

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол *(ноги вытянуты)*. В течение 3-4 минут взрослый*(****родитель****)* растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый *(****родитель****)* левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни *(указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы)*.

*«Сборщик»*. Ребенок садится на пол *(колени полусогнуты)* и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы *(например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.)*. Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

*«Художник»*. Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

*«Гусеница»*. Ребенок садится на пол (колени полусогнуты, прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

НЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ **НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**, ПЛОСКОСТОПИЯ. ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВСЕХ ЕЁ ФОРМАХ СПОСОБНА УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ**ОСАНКУ** И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.