

Консультация для родителей: «Что нужно детям с нарушением опорно – двигательного аппарата»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Сегодня мы все чаще слышим слово «*гиподинамия*», что означает «*недостаток движения*». В современном мире гиподинамия – своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «*нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности*».

В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, у телевизора и т. д.*). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В последнее время детских садах увеличилось число детей с патологией опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие). В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформация позвоночника, ног и стоп. Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата комплексное. Оно предусматривает широкое использование лечебной физической культуры совместно с массажем, гидромассажем, закаливанием, гигиеническими мероприятиями в режиме активной деятельности и отдыха детей в течение дня.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье в целом. Дефекты осанки приводят к ухудшению органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы дыхательного аппарата.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (*6- лет*). Задача дошкольного учреждения предупредить нарушение опорно-двигательного аппарата. Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии.

Некоторые патологии опорно-двигательного аппарата у дошкольников

У детей первых лет жизни встречаются врожденные аномалии строения скелета. Проблемы с конечностями без труда обнаруживает при осмотре педиатр, а вот аномалии строения бедра и позвоночника не всегда вовремя диагностируются, т. к. на первом году жизни они внешне еще незаметны.

Косолапость встречается у одного из тысячи новорожденных, преимущественно страдают мальчики. Половину случаев составляют двусторонние поражения. Косолапый ребенок нуждается в раннем специализированном лечении с вытяжением и наложением повязки из липкого пластыря либо гипса, проведении курса физиотерапии. Около половины случаев поддаются лечению, в остальных - детям требуется хирургическая коррекция в первый год жизни.

Плоскостопие. До трех лет у всех детей уплощен медиальный свод стопы. Безболезненная, гибкая стопа в старшем возрасте также расценивается как физиологическая норма. Если плоскостопие сопровождается болью, ригидностью и спазмом, в особенности малоберцовых мышц, следует искать патологическую причину этого состояния. Врожденное плоскостопие, как правило, выражается плосковальгусной* стопой, впоследствии может развиться пяточная стопа, когда ребенок во время ходьбы делает упор на пяточную кость при приподнятом переднем отделе стопы. Определяется это состояние еще в период новорожденности, поэтому требует как можно более ранней коррекции. Приобретенное плоскостопие может быть следствием перенесенного рахита, иногда сочетается с рахитическими искривлениями нижних конечностей

У дошкольников часто определяют вялую осанку. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания. Ребенок с вялой осанкой с трудом выдерживает статические позы, часто меняет положение отдельных частей тела. Такой ребенок производит впечатление утомленного, слабого или заболевшего.

Признаки вялой осанки:

- увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;
- голова слегка опущена;
- плечи опущены и двинуты вперед;
- лопатки отстают от спины ("крыловидные" лопатки);
- живот отвисает;
- ноги слегка согнуты в коленях.

Физическое развитие

Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка. Причем с первых месяцев жизни, когда формируется позвоночник и его физиологические изгибы.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к регулярным физкультурным занятиям: научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т. к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также рекомендуются прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечить ему активную физическую деятельность как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую лестницу, перекладину, кольца).

Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

Советы родителям

1. Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.
4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
5. Объясняйте и показывайте, как нужно:
 1. стоять - прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
 2. ходить - ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
 3. 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 опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на

спине. 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 помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Лечебная физкультура

Лечебная физкультура - важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

В специальной группе должно быть не более 10 человек. Занятия проводит медицинский работник, прошедший специальную подготовку во врачебном физкультурном диспансере, или инструктор ЛФК. Занятия организуются как минимум дважды в неделю по 20-30 мин.

Подбор обуви

Правильный подбор обуви имеет большое значение для профилактики плоскостопия. При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуются маленький (2-3 см) каблучок.

Подбор мебели

Условия, в которых растет ребенок, определяют его развитие. К организации рабочего места дошкольника, особенно к мебели, предъявляются строгие требования.

Главное условие - мебель должна соответствовать росту ребенка.

Правильное питание