

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
для  
родителей воспитанников  
по профилактике дефектов  
осанки,  
сколиозов и плоскостопия.

Воспитатель: Кожинова С.В

МБДОУ №14 д/с «Орешек»

г Топки






## Уважаемые родители!

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.  
Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.



Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна. Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища


Для детей с искривлением позвоночника матрац (волосяной, травяной, ватный) кладется на щит из досок или фанеры. Перина, мягкие подушки, пуховики подкладывать вместо жесткого матраца не рекомендуется.

В положении сидя дети также нередко принимают неправильную позу. Когда парта, стол или стул не соответствует росту, они вынуждены сидеть согнувшись. Если стол высок, то голова и левое плечо наклонены сильно влево, а если низок, то наоборот, левое плечо поднято, правое опущено. Иногда дети сидят, значительно переместив плечи и все туловище по отношению к тазу в сторону. В этом случае позвоночник наклонен как к тазу, так и к линии плеч. Многие дети сидят в кресле, поджав под себя ноги, сильно наклонившись в сторону. Это положение также может привести к искривлению позвоночника.



## Как же нужно сидеть?

Обратите внимание на основные ориентиры правильности посадки. Спина должна касаться спинки стула, предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги - на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленном суставе под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий, если он на 2-3 см выше локтя ребенка, сидящего за этим столом. Правильное расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска. Между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена под углом  $45^\circ$  и расположена на расстоянии не менее 30-40 см от ребенка. Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем случае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света комнаты.



На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

1. Не носить слишком тесную обувь .

Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности. Для уменьшения деформации свода стопы полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,

2. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей ( дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы, дополнительно - специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику).