

Консультация **Профилактика нарушения зрения у дошкольников**

Подготовила медсестра МДОУ д/с № 25
«Солнышко» с Покойное
Худаконова Любовь Ивановна

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»
(Народная мудрость)

Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Если еще десяток лет назад медики говорили о снижении зрения у детей начальной школы, то сейчас детей, с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях. Это связывают с влиянием дисплеев и компьютеров, электронных игрушек на зрение.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер; необходимо, чтобы представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателями и родителями.

Все упражнения условно можно разделить на несколько групп: упражнения для активации работ мышц глаза; глазодвигательные упражнения, упражнения для активизации двигательной функции; упражнения для формирования бинокулярного, стереоскопического зрения.

Рассмотрим каждую из этих групп.

Упражнений для активизации работ мышц глаза

Комплексы упражнений для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

Комплекс упражнений для активизации работы мышц глаз

1. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.
2. Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)
3. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
4. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.
5. Глаза открыты. Выполнять частое-частое моргание глазами. Это упражнение способствует борьбе с хронической "сухостью" глаз.
6. Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощущаем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

1. Потереть ладони друг о дружку. Закрывать веки, затем закрыть глаза ладонями. "Смотреть" до упора вправо и влево, не открывая при этом глаза. Повторить упражнение 10-15 раз.

2. Точно так же, как в первом упражнении, "смотреть" с закрытыми веками, но на этот раз по диагонали, по правой и по левой. Упражнение повторить 10-15 раз.

3. Теперь "смотрим" вверх-вниз. Упражнение повторить 15-20 раз.

4. Веки закрыты, делать глазными яблоками круговые движения, сначала в одну, затем - в другую сторону. Упражнение повторить по 10-15 раз в каждую сторону.

5. Веки глаз закрыты. Сесть, расслабиться, потереть переносицу тыльной стороной ладони. Продолжительность упражнения - две - три минуты.

6. Веки глаз закрыты. Мягко "постучать" по бровям указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Продолжительность упражнения - 1 -2 минуты.

Все вышеперечисленные упражнения улучшают кровообращение глаз, тем самым, делая их здоровее и выносливее.

Метка на стекле позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Релаксация может проходить лежа, сидя, стоя под звучание спокойной музыки или голос взрослого.

Мы отдыхаем (лежа на спине)

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем...

Дерево (сидя на корточках)

Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Упражнение «Большие повороты» (стоя)

Станьте, расставьте ступни ног на расстоянии около 30 см друг от друга. Отрывая немного левую пятку от пола, поворачивайте одновременно плечи, голову и глаза вправо до тех пор, пока линия плеч не станет перпендикулярной стене, к которой вы были обращены лицом. Чередуйте попеременные взгляды то на правую, то на левую стену, обращая внимание на то, чтобы голова и глаза двигались вместе с плечами.

Физминутки

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

Цветотерапия

Упражнение «Цветовые ванны» восстанавливают активность зрительных клеток, активизируют кровообращение в глазах. Это упражнение способствует саморегуляции, т.к. фазы напряжения и расслабления зрительных клеток сбалансированы между собой естественным образом. На выполнение понадобится до 10 мин. Смысл упражнения заключается в погружении в цвета: красный, серый, синий.

Упражнение «Цветовые пятна»

На зрительные ориентиры (цветные пятна) предлагается обучающимся смотреть по очереди. Данные ориентиры могут быть представлены в разных моментах (игрушки, геометрические фигуры, флажки, метки на стенах)

- **красный** (стимулирует детей в работе, это сила внимания);
- **оранжевый или жёлтый** (соответствуют положительному рабочему настроению, это тепло, оптимизм, радость) и
- **синий, голубой или зелёный** – действуют успокаивающе, это общение, надежда, вдохновение.

Упражнение «Волшебное превращение»

Упражнение способствует расслаблению глаз, дает полноценный отдых.

Внимательно всматриваемся в середину фигуры. Попытаемся сосредоточить свое внимание на цвете, при этом спокойно и глубоко дышим. Продолжаем пристально всматриваться в фигуру до тех пор, пока вокруг нее не появится светящаяся кромка. И когда эта кромка станет светиться ярче, переведем взгляд на чистую белую страницу рядом и пристально посмотрим на нее. После каждого такого «цветного» упражнения необходимо сделать пальминг

Упражнения для активизации двигательной функции глаз

Лабиринты активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие.

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Веселый контур для повышения остроты зрения.

Детям дается задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением. Поверх изображения калька. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

Тренажеры «Бабочка», «Маршруты глаз» для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Методика и упражнения работы с данными тренажерами у вас есть в листочках.

Упражнения для формирования бинокулярного, стереоскопического зрения

Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по **сортировке и нанизыванию бус**.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: **«Силуэт»**.

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных, овощей, фруктов и т.д. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра **«Пуганица»**.

Ребенку показывают изображение картины с различными наложениями друг на друга овощами, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройства, нужно раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.

Профилактика сколиоза у дошкольников

Позвоночник человека представляет собой некую ось, на которой держится всё тело. Он внутри себя содержит спинной мозг – своеобразный центр управления всеми функциями организма. Искривление позвоночника – это сколиоз.

Спина при сколиозе



Нормальная спина



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 человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё 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.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. 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.

Как же выяснить правильная осанка у ребёнка или нет?

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены.

Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены,
То осанка может быть признана в основном правильной.

Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперёд (затылок не касается спины), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются спины - имеются признаки нарушения осанки.

К нарушению осанки приводит:

Мебель, не соответствующая росту ребёнка; неправильное положение тела, которые ребёнок принимает в различных видах деятельности:

- за столом (низко наклоняется, туловище наклонено вправо или влево);
- привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение таза;
- во время игр ребёнок сидит, поджав одну ногу под себя;
- во время сна сворачивается «калачиком»;
- ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунитета;
- Высокий процент рождаемости ослабленных детей;
- Частые простудные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие ребёнка;
- Ограничение двигательной активности (дети много времени проводят у экранов телевизора, компьютера);
- Слабость мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы;
- Плоскостопие;
- Ношение груза в одной и той же руке;
- Несоблюдение гигиенических условий;
- Травмы опорно-двигательного аппарата (переломы);
- Неполноценное питание.

Основные меры профилактики сколиоза

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 дошкольного возраста. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Проблемы, связанные с позвоночником, всегда негативно влияют на организм. Поэтому профилактика сколиоза является и профилактикой многих заболеваний.

Основные меры профилактики сколиоза у дошкольников сводятся к двум правилам:

- необходимо обеспечивать физическую активность ребёнка, во время которой совершаются движения,
- предотвращающие искривление позвоночника;
- во время нагрузки - сна, занятий - позвоночник

должен находиться в наиболее благоприятном физиологическом положении.

Профилактику сколиоза нужно начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости костей, у малышей часто развивается искривление позвоночника.

В дальнейшем, при развитии моторики рук - при занятии лепкой, рисованием, аппликацией, а так же при подготовке к школе ребёнок проводит значительную часть времени за столом, что создаёт все предпосылки для нахождения позвоночника в неправильном состоянии, поэтому:

- ребёнок дошкольного возраста должен неподвижно сидеть не более двадцати минут;
- надо стараться, чтобы он как можно чаще вставал.
- при неподвижном сидении необходимо, чтобы ребёнок менял положение ног: ступни назад, вперёд; поставить их рядом.

Сидеть на краешке стула, спина прямая. Колени должны быть согнуты под прямым углом. Как можно чаще класть локти на подлокотник, снимая тем самым часть нагрузки с позвоночника.

В перерывах делать специальные упражнения:

- повиснуть на руках, подтянуть к груди колени, упражнение выполнить максимальное число раз;

- на полу принять стойку на коленях, вытянуть вперёд руки, максимально прогнуться назад, а затем вперёд.

Очень важна мебель, которая находится в обиходе ребёнка.

Спать ребёнок должен не на диване, а на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом. Место, где ребёнок принимает пищу и занимается, необходимо оборудовать просторной и удобной мебелью.

Что ещё играет важную роль в профилактике сколиоза?

Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет:

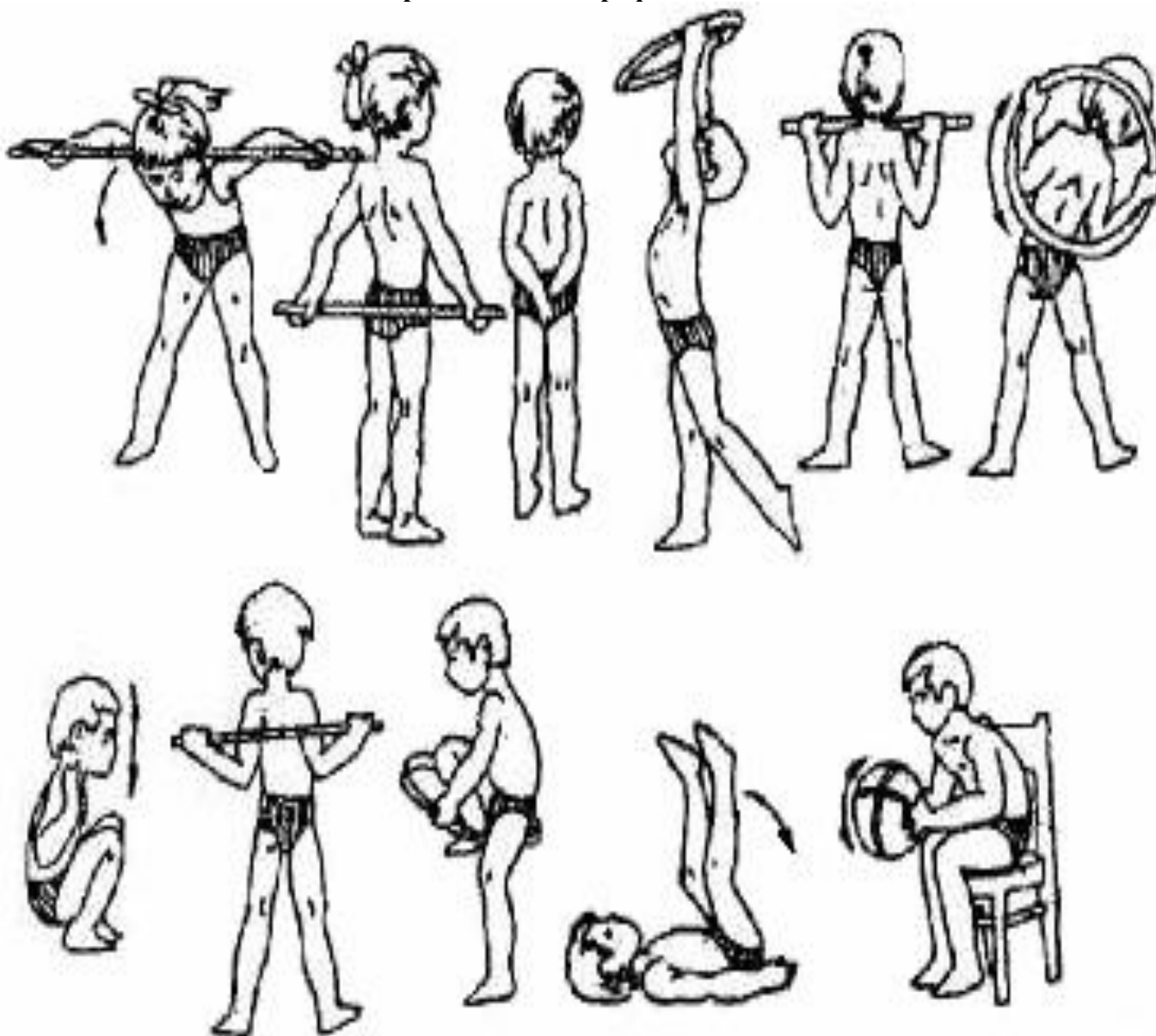
- Сбалансированное полноценное питание. В рационе ребёнка должны быть продукты, богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба;

- Пребывание на свежем воздухе.

- Закаливание свежим воздухом необходимо сочетать с физическими упражнениями, обливанием, обтиранием.

Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить здоровье ребёнка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному.

Упражнения для профилактики сколиоза



Основные задачи формирования правильной осанки.

1. Воспитание правильной осанки.

Соблюдение всех правил помогающих сохранению правильной осанки.

2. Формирование мышечного корсета

Физические упражнения и массаж - которые являются основными средствами формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Чтобы ребёнок мог удерживать правильное положение тела необходимо развивать и укреплять крупные мышечные группы плечевого пояса, мышцы спины, ягодиц, мышцы брюшного пресса и ног, то есть формировать естественный мышечный корсет.

3. Тренировка системы дыхания.

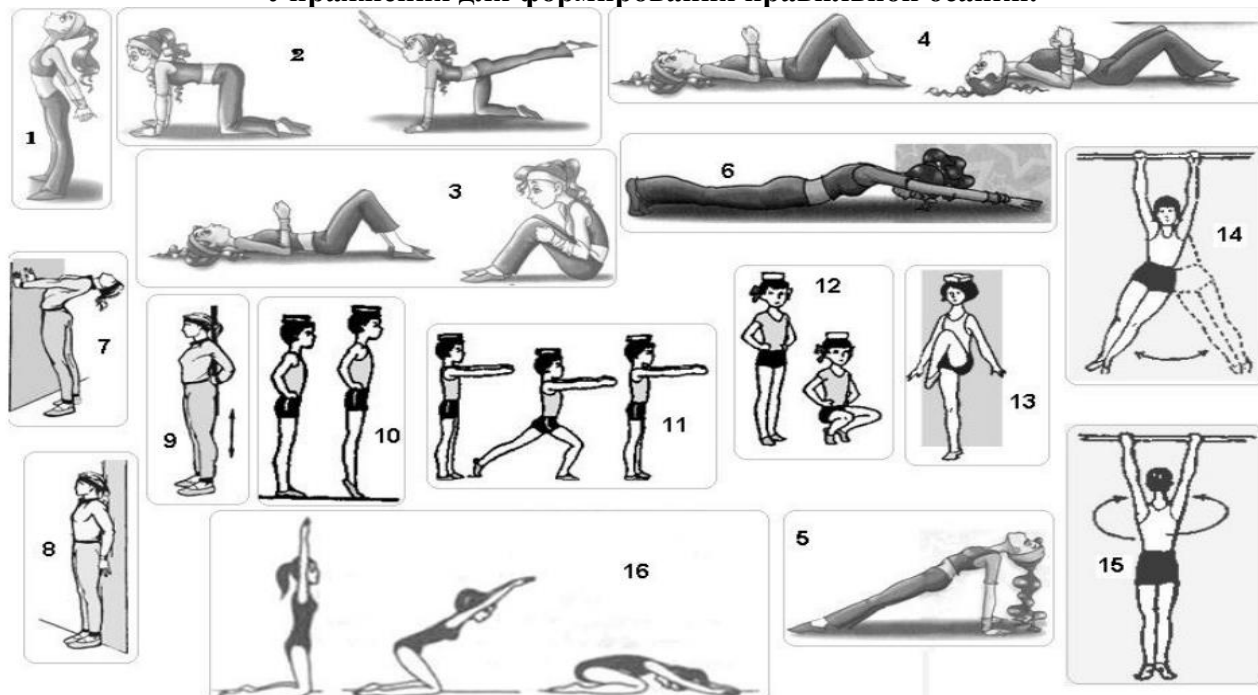
Устранение дефекта в пределах возможного.

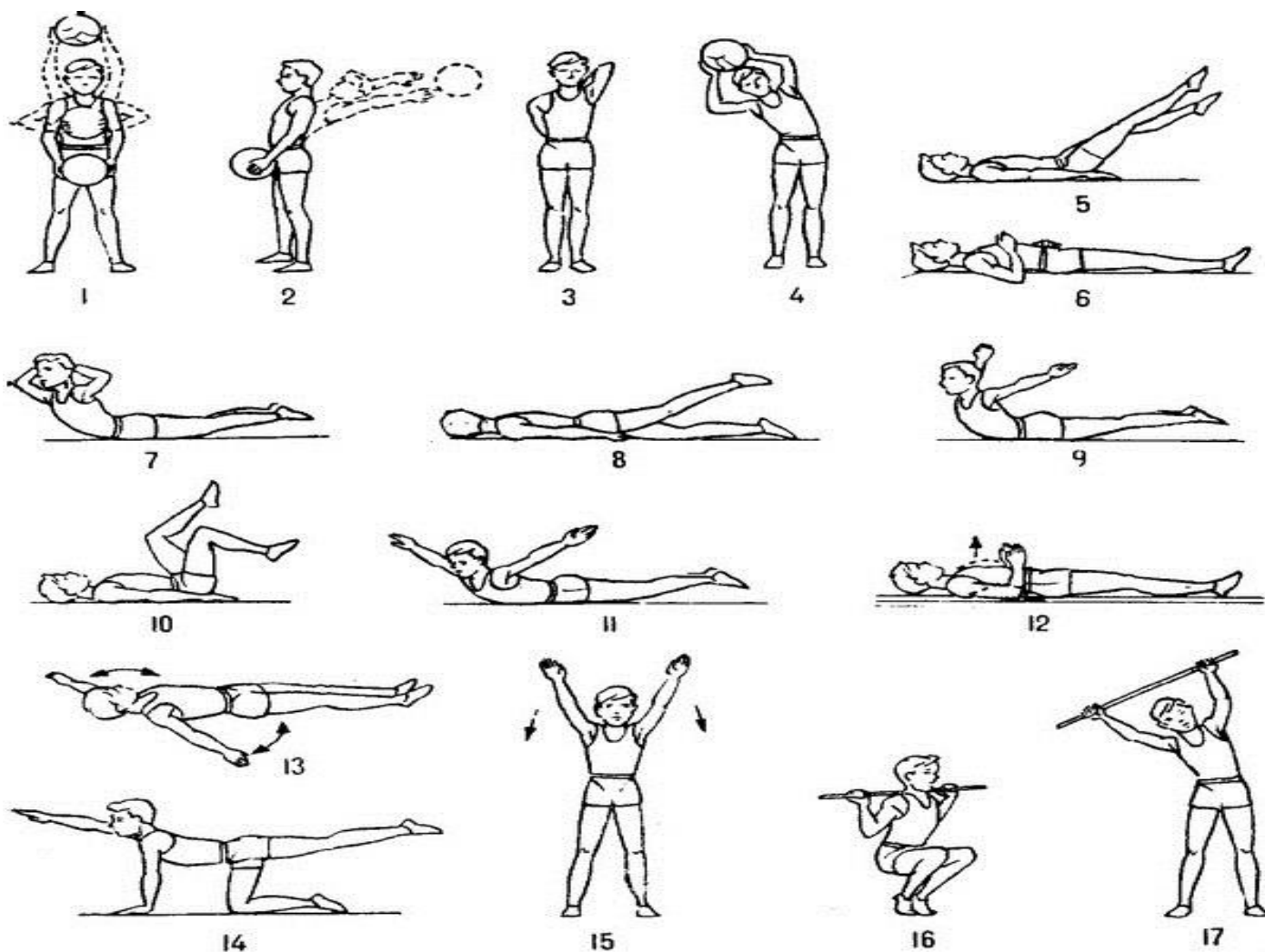
Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- 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, поднятие 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.

Упражнения для формирования правильной осанки.





Правильная осанка играет большую роль в жизни человека, так как влияет на здоровье организма в целом. Формирование осанки происходит в детстве, поэтому очень важно следить за тем, чтобы осанка была именно правильной. От этого зависит здоровье каждого ребенка.

Профилактика плоскостопия у дошкольников

Необходимо проводить 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.

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа. В более позднем периоде, начиная с года, когда ребенок осваивает вертикальную позу, ходьбу не менее важно ношение рациональной обуви.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют ежедневная гимнастика и занятия спортом; в теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, в сосновом лесу. Они могут ходить босиком по гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли. Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы и препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия.

Диагностика плоскостопия

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (валь-гусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при валь-гусном положении (низко опущен внутренний край) - стаптывается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

Работа №2

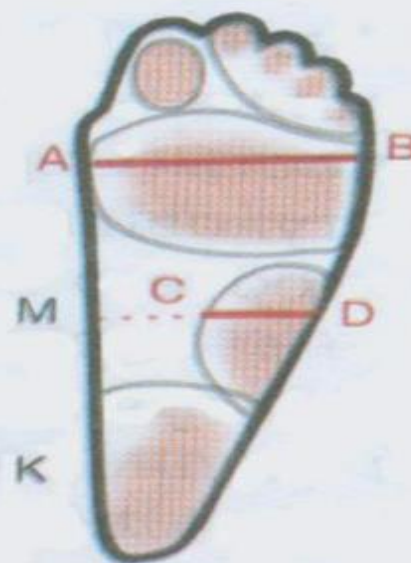
«Выявление плоскостопия»

Методика выполнения работы.

Возьмем лист белой бумаги, встанем на него мокрой ногой, получится след.

Соединяем самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки (линия АК). Находим среднюю точку М. Затем проводим перпендикуляры АВ и МD от точек А и М. Находим точку пересечения МD со следом, обозначим её буквой С. Делим CD на АВ.

Если получится число большее 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то все в порядке.



В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой.



В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярные занятия по профилактике. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Причины возникновения плоскостопия

- врожденная патология - в результате пороков развития (в 2-3 случаях из ста), поэтому всех детей в возрасте 1, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия;
- наследственность - если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает;
- рахит;
- заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие);
- травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц);
- неадекватная статическая нагрузка;
- Чрезмерная «гибкость». Суставы в этом случае не разгибаются, связочный аппарат быстро растягивается.

Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата.

Лечение плоскостопия

К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия, особенно при далеко зашедшей патологии, не приходится. Но лечиться надо тщательно, регулярно и добросовестно. Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

На начальной стадии боли в ногах можно ликвидировать в течение 1—2 месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванночек с морской солью. Требования к ним простые: температура воды +35—+40°C, длительность процедуры — 15—20 минут, а пропорции - указаны на упаковке и бывают разными в зависимости от концентрации сухого вещества. Так же боли в ногах может уменьшить массаж мышц стопы и голени.

Основу же лечения составляет специальная гимнастика, которую больной проводит ежедневно. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с обычными, укрепляющими мышечно-связочный аппарат стопы.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

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.

Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарик и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарик в кольцо: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарик: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в паре. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактики плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе. Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин. Регулярное выполнение этих упражнений поможет ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!



«Здоровый человек есть самое драгоценное
произведение природы»
(Т.Карлейль)

Профилактика инфекционных и простудных заболеваний у дошкольников

С наступлением холодов начинается бум простудных заболеваний. Они становятся настоящим бичом для работающих мам, особенно для тех, кто совсем недавно вышел из декрета или только устроился на новое место работы. Ведь ребенка с насморком или температурой в детский сад не отправишь. Значит, нужно укреплять детский иммунитет, чтобы избежать проблем с наступлением периода эпидемий. Поэтому не стоит забывать о профилактике, которая поможет избежать возникновения ОРВИ и ОРЗ, а также различных видов простудных заболеваний.

Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Для возникновения любой инфекции в семье или детском коллективе необходимы следующие условия: контакт здорового восприимчивого человека через окружающие факторы среды обитания (воздух, вода, почва, продукты питания, окружающие предметы) с инфекционным больным или носителем инфекционного агента (бактерионоситель).

Если нарушить эту связь, то заражение не произойдет, и инфекция не распространится среди членов семьи, а также в любом организованном детском коллективе.

Для этого необходимо:

Инфекционного больного изолировать на дому или в инфекционной больнице. Ограничить контакт с больным других членов семьи, пользоваться средствами защиты при уходе за больным (маски, перчатки, дезинфицирующие средства). После обслуживания больного тщательно мыть руки с использованием антисептиков.

Больной с температурой, жалобами на головную боль, кашель, боли в животе, рвоту, сыпь на теле – не должен идти в детский сад, в места скопления людей. Необходимо обратиться за медицинской помощью к врачу и выполнять все его рекомендации. Бактерионоситель должен строго выполнять правила личной гигиены и своевременно проходить профилактическое лечение.

Профилактика вредного воздействия факторов среды обитания:

Воздух. Постоянно соблюдайте режим проветривания. В образовательном учреждении, жилом доме проводите кварцевание воздуха в отсутствие детей в период эпидемиологического неблагополучия по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом, ветряной оспой и другими вирусными инфекциями.

В эпидсезон ограничивайте посещение массовых мероприятий в закрытых помещениях (цирк, кинотеатр, дискотека). Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от больного с явными признаками инфекции.

Почва. Соблюдайте правила личной гигиены. Постоянно мойте руки после работы, игр на улице, после посещения туалета, перед приемом пищи.

Это золотое правило профилактики острых кишечных инфекций, вирусных инфекций, паразитарных и заразных кожных заболеваний (чесотки и микроспории).

Вода. Для питья пригодна вода только из проверенных источников. Вода из открытых водоемов, родников и не редко из колодцев не соответствует требованиям санитарного законодательства и не пригодна для питья. В случае аварии на водопроводе или эпидемиологическом неблагополучии (рост кишечных заболеваний) рекомендуется употреблять бутилированную воду.

Продукты питания. Строго соблюдайте правила хранения и сроки реализации продуктов. При покупке продуктов требуйте сертификаты качества. Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли.

Окружающие предметы - дверные ручки, лестничные перила, деньги, мобильные телефоны, домашние животные и птицы могут быть факторами передачи инфекций. После контакта с ними необходимо тщательно мыть руки с мылом. Домашние животные и птицы должны регулярно, не реже 1 раза в год, осматриваться ветеринарными специалистами.

Профилактика здоровья и поддержание иммунитета против инфекций.

Соблюдайте здоровый образ жизни - полноценно питайтесь; соблюдайте режим труда и отдыха; избегайте стрессовых ситуаций; активно занимайтесь физкультурой и спортом.

«Профилактика ОРВИ и гриппа»

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – большая группа заболеваний, вызываемых более 140 возбудителями. Основной путь распространения вирусов любого гриппа и ОРВИ – это воздушно-капельный - при кашле или чихании больного человека. Имеет значение также и контактный путь передачи, когда выделения из дыхательных путей заболевшего попадают на руки здорового человека через различные предметы (посуда, игрушки, поручни в транспорте и т.д.), после чего человек касается руками своего рта или носа и заражает себя.



Симптомы заболевания хорошо известны всем – это насморк или заложенность носа, воспаленное горло, кашель, повышение температуры тела. У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину - уже в первый день заболевания резко повышается температура тела до 38-40градусов, появляются озноб, ломота во всем

теле, головная боль и слабость, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа. При гриппе, как правило, обостряются и хронические заболевания, что утяжеляет течение гриппа.

Вакцинация против гриппа – самый эффективный способ защиты от тяжелого течения заболевания и возникновения осложнений, уменьшения риска заболевания ОРВИ.

Прививки проводятся ежегодно, предпочтительнее в предэпидемический сезон по гриппу – осенью (октябрь-ноябрь).

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- **Рациональное питание** – пища должна быть богата полноценными белками, витаминами и минералами. «Быстрые» углеводы (конфеты и другие сладости) следует ограничивать, так как злоупотребление ими приводит к резким колебаниям сахара в крови и повышенной возбудимости центральной нервной системы. Пища должна быть максимально натуральной, легко усвояемой и соответствовать возрасту ребенка (если десятилетний ребенок может на завтрак съесть бутерброд с натуральной колбасой, то для двух-трехлетнего малыша это недопустимо).

- **Вакцинация.** Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- **Прием модуляторов**, которые будут поддерживать иммунитет. Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний). Комплексы витаминов, содержащие целый комплекс полезных веществ для детского организма. Не стоит забывать о фруктах и овощах, а также ягодах, которые станут настоящим кладом.

- Для **индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ** можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

- Проводить **влажную уборку** помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Проведение **регулярного проветривания и влажной уборки помещения**, в котором находится ребенок и помещения в целом.

- Обеспечение **соблюдения правил личной гигиены**, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом в течение 20 секунд;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.
- **Общеукрепляющие мероприятия:** массаж, занятия физкультурой, дыхательная гимнастика, закаливание. Рекомендуются курсы общего массажа 2-4 раза в год. Дыхательная гимнастика повышает функциональную активность слизистой оболочки органов дыхания и местный иммунитет, способствует улучшению вентиляции легких и обеспечения организма кислородом. Закаливание должно проводиться с соблюдением двух главных принципов: систематическое выполнение процедур и постепенное наращивание нагрузки. Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; растирание влажным полотенцем; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением) помогут укрепить иммунитет. Закаливающие мероприятия помогут избежать проблем с наступлением холодного времени года. Начинать закаливание необходимо по немного, постепенно приучать ребенка к умыванию холодной водой.
- **Фитотерапия** при грамотном применении очень хороший результат. Единственный случай, при котором ее следует использовать с осторожностью - отягощенный аллергический анамнез. Отвары и настои трав применяются как местно – для ингаляций, промывания полости носа, полоскания рта и зева, так и внутрь.
- **Настойки и отвары из растений.** При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.
- **Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку.** Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Конечно, не стоит забывать об **одежде по сезону.** Для самых сильных морозов стоит купить шапку ушанку, которая будет согревать голову и уши. Конечно, правильная обувь – это еще один шанс избежать заболеваний и простуды. Теплые и сухие ноги помогут избежать возникновения насморка и кашля, которые станут первыми симптомами простуды.
- **Режим дня.** В соблюдении режима дня многое зависит от взрослого. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:
 - соблюдать режим обучения и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
 - делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
 - при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.
- Воздержаться от посещения **мест скопления людей.**

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
- Вызвать врача.
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, **медом** или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из растений.

Соблюдая нескольких правил можно защитить хрупкий организм от простудных заболеваний. Главное – не правильное лечение, а своевременная профилактика, которая станет одним из факторов укрепления иммунитета любого ребенка. И он будет здоров даже в самый пик любой эпидемии, что позволит избежать проблем для родителей и даст возможность постоянно посещать детский сад.