

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» ГОРОДА ЧЕРНОГОРСКА

Принято:

с учётом мнения

Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Золотая рыбка»

 В. В. Коренная

Приказ № 3364 от 30.08.2019 г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно - оздоровительной направленности
«Путь здоровья»
(для детей 5 – 7 лет)

Автор программы:

Педагог дополнительного
образования Еремеева О.В.

г. Черногорск, 2019

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе методических разработок В.С. Лосевой «Плоскостопие у детей 5-7 лет», О.В. Горбуновой «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия», О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

Цель программы – обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи программы:

1. Создать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности.
2. Познакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.
3. Содействовать охране и укреплению здоровья детей.
4. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
5. Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в МАДОУ «Золотая рыбка» (далее Учреждение) используются следующие педагогические средства: спортивно - оздоровительная секция «Шаги здоровья».

Занятия рассчитаны на детей 5–7 лет, продолжительность занятий – 30 минут, проводятся 1 раз в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели. Всего занятий в месяц - 4, в год -36.

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников доктором Учреждения. Используются данные медицинского осмотра специалистами поликлиники.

Характеристика плоскостопия

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомоторную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате

рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем у взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях Учреждения должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы, препятствующий проявлению плоскостопия.

Характеристика осанки

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз. А ведь без этого невозможна конкретная коррекция во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) - это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции - опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений - обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом, для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Перспективное планирование работы по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия

Месяц, неделя	Цели
Октябрь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота; – упражнять в формировании правильной осанки, стоя у стены; – самовытяжение; – медленный бег; – дыхательные упражнения.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота; – упражнять в ходьбе на месте, не отрывая носков от пола – упражнять в ходьбе перекатом с пятки на носок; – упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; – бег в среднем темпе.
Ноябрь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; – упражнять в сведении и разведении пяток; – упражнять в ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; – учить ходьбе на носках по наклонной плоскости.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – упражнять в сведении и разведении пяток; – упражнять в ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; – учить ходьбе на носках по наклонной плоскости. – ходьба и бег на носочках; – легкий бег на носках; – дыхательные упражнения.
Декабрь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – упражнять в медленном беге; – упражнять в ходьбе на наружных краях стоп; – упражнять в ходьбе по гимнастической палке прямо и боком – игровые упражнения «Малютка», «Жучок на спине»; – легкий бег, расслабление под музыку.
3-4	<p>Цель:</p>

неделя	<ul style="list-style-type: none"> – обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – упражнять в ходьбе на носочках, «мишки», «обезьянки»; – упражнять в ходьбе боком по канату; – упражнять в медленном беге; – упражнять в принятии правильной осанки у стены, отойти на 2 шага; – упражнять в собирании пальцами ног ткань, лежащую на полу в складку; – упражнять в прыжках на месте, бесшумно на носках.
Январь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. – закрепление в принятии правильной осанки стоя у стены: - с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами, принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; – упражнять в медленном беге; – упражнять в ходьбе на наружных краях стоп; – упражнять в ходьбе по гимнастической палке прямо и боком
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; – совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; – закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; – совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности; – игровое упражнение «Катание на морском коньке», «Растяжка ног».
Февраль	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота; – закреплять в принятии правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; – ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку; – отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»; – Игровое упражнение «Катание мяча», «Достань мяч», «Двигайте ступней».
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. – закрепление в принятии правильной осанки стоя у стены: - с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами, принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; – упражнять в медленном беге; – упражнять в ходьбе на наружных краях стоп; – упражнять в ходьбе по гимнастической палке прямо и боком.
Март	

1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота – закрепление в принятии правильной осанки, стоя у стены: отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку; – игровое упражнение «Лодочка», «Колобок», «Зайцы в огороде», «Быстро возьми»; – закреплять умение ходить по гимнастической палке.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – укрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; – учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком).
Апрель	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; – игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!», «Стойкий оловянный солдатик»; – Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота; – обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; – продолжать учить массажу стопы; – упражнять в захвате ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд; – продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске.
Май	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»; – упражнять в ходьбе на носочках, «мишки», «обезьянки»; – упражнять в ходьбе боком по канату; – упражнять в медленном беге; – упражнять в принятии правильной осанки у стены, отойти на 2 шага; – упражнять в собирании пальцами ног ткань, лежащую на полу в

	<p>складку;</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять в прыжках на месте, бесшумно на носках.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота; – закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; – совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; – закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; – игровое упражнение «Зайцы в огороде», «Попурри», «Резвый мешочек».

Список средств обучения

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, лестница, наклонная доска, канат, маты гимнастические, скамья гимнастическая, кубики, массажные дорожки и др.

Инвентарь: скакалки, теннисные ракетки, теннисные шарики, теннисные мячи, бадминтон, дуги, обручи, кегли, гимнастические палки, мячи: большие, средние, маленькие, пластмассовые, волейбольные, баскетбольные.

Нестандартное оборудование: кольцоброс, массажные мячики, серсо.

Список литературы

1. Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. – Санкт-Петербург. Детство-пресс, 2013 г.
2. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – Москва. Просвещение. – 2003 г.
4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва. Творческий центр.- 2004 г.
5. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.
6. Интернет: www.detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ)

Подготовила Ю.В.Клиндухова

воспитатель

2017 год

Профилактика плоскостопия

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Профилактика нарушения осанки.

Основным средством профилактики нарушений осанки у детей является ЛФК, которая понимается в широком смысле этого слова и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим и лечебную гимнастику. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены ребенку дома, а лечебную гимнастику необходимо выполнять и в домашних условиях, и в условиях детской поликлиники, физкультурного диспансера, центра реабилитации.

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдать статико-динамический режим:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком, прогибающемся матрасе.

2. После обеда желателен дневной сон на 1–1,5 ч для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить позвоночник от нагрузки.

3. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка:

– освещение рассеянное, но достаточное;

– высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см (или если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);

– высота стула должна быть такой, чтобы между стулом и голенью образовался угол в 90°;

– желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного сокращения при длительных занятиях в статическом напряжении.

4. Основные требования для рабочей позы во время занятий – это максимальная опора туловища, таза и ног, а также симметричное положение. Правильная симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

– стопы в опоре на полу или на скамейке;

– колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);

– равномерная опора на обе половины таза;

– туловище периодически опирается на спинку стула;

– между грудью и столом рекомендуется расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь);

– предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; плечи симметричны;

– голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

– при письме тетрадь лежи под углом 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

5. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке (рюкзак на одном и том же плече); в начальной школе лучше использовать ранец.

6. Желательно избегать порочных поз:

– так называемое косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешивается со стола;

– косое положение таза, когда ребенок сидит на ноге, подложенной под ягодицу;

– привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

7. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти, незначительные на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и в лечении нарушений осанки, так как влиянию лечебной гимнастики ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня и всю ночь он проводит без ортопедического надзора.