

## Поради батькам щодо профілактики порушень опорно-рухового апарату у дітей

- Не тримаєте під час прогулянок дину за одну і ту ж руку, не обмежуйте свободу його рухів.
- Стежте, щоб дитина не розвертала стопи всередину або назовні.
- Не стягуйте ноги тісними шкарпетками, черевиками.
- Надайте дитині можливість ходити босоніж по землі, траві, піску, гальці, по килимках з рельєфними поверхнями.

Пояснюйте і показуйте, як потрібно:

**стояти** – прямо, вільно, тяжкість тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги;

**ходити** – ставити стопи паралельно, утримувати вертикальну ось тіла;

**сидіти** – прямо, не згинаючи тулуб, голову можна злегка нахилити вперед, ноги уперти в підлогу всією стопою і зігнути в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах під прямими кутами, спину спирати на спинку стула. Не можна сидіти, поклавши ногу на ногу, прибирати ноги під сидіння, спиратися на одну руку, повертаючи плече.



## Іграшки-помічники



Reklama

Телефони: 061 224 92 49 ДНЗ № 107  
050 454 39 42 Кірна О.А.  
Ел. адреса : star107@ukr.net

Клуб  
«Свідоме батьківство»

Профілактика  
порушень опорно-  
рухового апарату у  
дітей дошкільного  
віку

Тримай спину  
рівно і посміхайся  
— світ навколо  
стане краще!



Плоска стопа – це деформація, яка характеризує зниження висоти склепіння стопи, її “розплющення”.



Деформація у вигляді плоскої стопи дуже негативно впливає на дитячий організм оскільки це захворювання порушує ресорну та амортизаційну функції склепіння стопи. Струси та вібрації під час ходьби, бігу та інших рухів передаються внутрішнім органам, що призводить до порушення їх функції. Струси хребта і головного мозку спричиняють мікротравми і головну біль, підвищену втомлюваність, загальне нездужання, що звичайно знижує працездатність, або призводить до її втрати.

Щоб дитячі ніжки були здоровими:

### 1. Своєчасна діагностика плоскостопості



### 2. «Правильне взуття»



### 3. Профілактична робота



Щоб дитяча спинка була рівненька необхідно:

### 1. Повноцінне харчування



### 2. Меблі відповідно росту



### 3. Тверде ліжко



### 4. Достатня рухова активність

