

Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Потому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее – он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает "держать спину" – его плечи сами собой опускаются, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

ПОБЕДЕЖЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Правильно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не налезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая различные фигурки, – все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Потому маленькие "писари" очень



Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.



Мирская Н. // Здоровье детей. - 2004, №12