



ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



СОВЕТЫ
ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

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.

Упражнения для правильной осанки у детей.

Существует определенный базовый комплекс упражнений для осанки. Его можно выполнять детям и взрослым, как с ее нарушением, так и без.

Ходьба на месте. Упражнение говорит само за себя. Главное, на протяжении 10-15 мин суметь удержать осанку ровной.

Приседание. Вытянув руки перед собой нужно сделать 10 приседаний держа спину ровно.

Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Стоя ровно нужно постараться поочередно расслабить все мышцы тела, а затем, напрячь их. Сделать это нужно не сгибая спины.

Гимнастика для осанки для детей предполагает упражнения лежа и сидя.

Вот самые распространенные из них:

* Сидя на полу или на стуле, нужно постараться максимально приблизить лопатки друг к другу. Затем расслабиться. Упражнение повторить 10 раз.

* Нужно взять маленькие гантели вытянуть руки перед собой и удерживать их в таком положении 5 сек. При этом необходимо стараться держать осанку правильно. Упражнение выполняется сидя. Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой.

* Лежа на животе необходимо поднимать поочередно сначала одну ногу, затем, другую. Каждую ногу продержать в подвешенном состоянии 5 сек. Сделать 10 подходов.

* Лежа на спине в позе солдата (руки по бокам, ноги прямо) попытаться поднять голову насколько это возможно. При этом все остальные части тела должны быть прижаты к полу. Повторить упражнение несколько раз.