

Красивая осанка – залог здоровья

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться. Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

Прятки

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки - прилипалки

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

Перекасти колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку

и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками. Поглядим по сторонам. Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

Самолетик

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой. Плоскостопие – серьёзная болезнь из-за несерьёзного к ней отношения. У большинства людей встречается так называемое статическое плоскостопие. Иногда оно возникает от врождённой слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелета. Ещё одна причина болезни – нерациональная, неудобная обувь. Постоянное хождение на негнувшейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что неизбежно приводит к плоскостопию.

Следующий вид – врождённое плоскостопие. До того, как ребёнок твёрдо встал на ноги (лет до 3-4), когда завершается его формирование, трудно оценить, насколько функциональны своды стопы. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение подобного вида плоскостопия надо начинать как можно раньше, в сложных случаях прибегая к хирургическому вмешательству. Рахитное плоскостопие относится не к врождённым заболеваниям, а приобретённым в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Этот вид плоскостопия можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир). Паралитическая плоская стопа – это результат паралича мышц нижних конечностей и чаще всего последствия вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте. Комплексы лечебной гимнастики для дошкольников и младших школьников:

- При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край – 10 раз.
- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить на наружном крае стопы.
- Попытаться поднять с пола пальцами ног мелкие предметы: карандаш, платок и т.д.
- Лёжа на полу, крутить стопами влево, вправо, вперёд, назад, сгибать и разгибать пальцы.
- Выполнять развороты стоп, в положении сидя, затем стоя. Стопы разворачивают параллельно друг другу, сначала пятка к пятке, затем носок к носку.
- Сидя на стуле, поставить стопы на ширине плеч и поворачиваться в разные стороны, то же самое стоя, держась за спинку стула.
- Сидя на стуле, подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. То же самое проделать, сидя на полу.
- Стоя на носках, переминаться с ноги на ногу.
- Сидя на стуле, как можно выше поднимать поочерёдно то одну, то другую выпрямленную ногу.

Дополнительный комплекс:

- · Перекатываться с пяток на носки и обратно.
- · Полуприседать и приседать на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперёд.
- · Держа стопы параллельно, перейти в положение, стоя на наружных сводах стопы; поочерёдно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.
- · Стоя на гимнастической палке и держа стопы параллельно, перетапываться с ноги на ногу, полуприседать и приседать в сочетании с движением рук.
- · Стоя лицом к гимнастической стенке, схватиться руками за рейку на уровне груди, полуприседать и приседать.

Упражнения в положении сидя:

- · Сжимание и разжимание пальцев.
- · Поднимание и опускание стопы на пятку.
- · Перекаты на наружную сторону стопы.
- · Поднимание и опускание пальцев, не отрывая стопу от пола.
- · Попеременно отводить ногу назад с постановкой на пятку.
- · Поочерёдное поглаживание подошвой, голень другой ноги.
- · Захват и подъём с пола платок или шарф.
- · Разведение и сведение пяток и носков.
- · Поворот стоп подошвами внутрь.
- · Катание мяча по кругу и назад - вперёд, поочерёдно одной ногой.
- · Захват и удержание подошвами мячика. Сжимание резинового мячика подошвами.
- · Собираение пальцами ног ткани, в комок, лежащей на полу.
- · Перебирание ткани пальцами ног.
- · Захват и подъём с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).
- · Катание подошвами округлого предмета или палки.
- · Поднимание различных предметов с пола.

Самое главное - упражнения выполняйте с удовольствием, выполняйте вместе с своим ребёнком и под весёлую музыку.
Будьте здоровы!