

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА В ЖИЗНИ!

Осанка — это привычное положение тела. При осмотре ребенка необходимо обращать внимание на лопатки: они должны быть расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Лопатки не должны отстоять от грудной клетки. При подъеме рук вверх лопатка не должна подниматься вслед за рукой. Плечи должны быть тоже на одном уровне и слегка развернуты назад. Позвоночник находится на прямой линии. Обращайте внимание на талию. Если с одной стороны талия сглажена, это признак искривления позвоночника в поясничном отделе. Живот должен быть подтянут, пупок — располагаться в центре живота. Ноги должны быть одинаковой длины, ровными; стопы — иметь хорошо выраженный внутренний свод и хороший подъем — так, чтобы отпечаток стопы на мокром песке не был похож на лепешку, а имел в центре тонкий мыс.

Хорошо развитые мышцы спины, живота, рук и ног позволяют человеку комфортно чувствовать себя в пространстве.

Прислонимся спиной к стене. Если малыш прикасается к ней затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, а между позвоночником и стеной в области шеи и талии остаются небольшие промежутки, с осанкой порядок! Попросите ребенка запомнить данную позу. Пусть периодически проверяет "сохранность" осанки, прислоняясь к опоре. Полезно также носить книжку на голове (без рук!) или толкать мяч головой, передвигаясь по комнате на четвереньках.

Для сохранения правильной позы важна не столько сила мышц, сколько согласованность работы различных мышечных групп, гармоничное развитие мышечно-связочного аппарата всего тела. Поэтому особенно большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка.

Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Значит, сам, без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок вряд ли сможет выработать правильную манеру держать свое тело. Поэтому взрослые должны помочь ребенку выработать привычку правильно держать свое тело. Важно сформировать у ребенка правильный навык ходьбы, стояния и сидения.

Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность вашего ребенка — основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

И еще один важный момент: ребенок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребенок, тем сложнее ему стоять или сидеть "спокойно". Это объясняется особенностями анатомического строения детского позвоночника, он гораздо более эластичен, чем взрослый, а, значит, менее устойчив. Чтобы удержать свое тело в выпрямленном состоянии, ребенок затрачивает значительно большие усилия, чем взрослый, и поэтому быстрее устает. Нужно помнить об этом и не мучить наших детей неподвижностью!

Правильные позы

Дети дошкольного и младшего школьного возраста растут и развиваются так быстро, что со стороны родителей требуется постоянный контроль. Нужно очень внимательно следить, как ребенок стоит, как ходит, как сидит, в какой позе предпочитает спать. Неправильные позы — основная причина нарушений осанки.

Необходимо воспитать стойкую привычку правильно держать свое тело в различных положениях.

Правильная поза стоя:

стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. При привычной манере отставлять ногу в сторону формируется косое положение таза и искривление позвоночника. Наклон головы вперед или запрокидывание ее назад приводит к изменениям изгибов позвоночника, нарушению устойчивости тела.

При ходьбе:

учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь или наружу нарушает походку и способствует плоскостопию.

Правильная поза сидя:

важно, чтобы ребенок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна опираться на спинку стула или кресла, а бедра лежать на двух третях сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую в подражание взрослым, или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.

Особенно следите за предплечьями — они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и, как следствие, нарушение осанки и, часто, сколиоз. Объясните ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении — этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Привейте ребенку привычку правильно сидеть — это позволит вам избежать большей части проблем с его здоровьем в школе!

Поза во время сна:

не менее важна, чем положение тела днем. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребенок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы в положении лежа на спине. Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матрасе. Очень важный элемент постели — подушка. Она должна быть небольшой и упругой.

Итак, постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой плоской подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе

. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись калачиком.

Воспитывая правильную осанку, будьте терпеливы!

Не нужно пугать ребенка строгими окриками: "Встань ровно! Выпрями спину!"² Еще хуже, если ребенку угрожают привязать доску к спине или еще чем-нибудь. Такие угрозы и замечания только напугают ребенка, увеличат нервно-мышечное напряжение, что проявится в еще более скованных и неестественных, "защитных" позах. Нужно постепенно и бережно прививать любовь к правильным позам, терпеливо убеждая ребенка, что они удобнее и менее утомительны, — тогда навык будет устойчивым и останется на всю жизнь.

Нормальная осанка — результат общей двигательной нагрузки, подвижных игр, бега, прыжков и других видов физкультурных занятий.

ИГРАЕМ И ВЫРАБАТЫВАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

Эти игры также можно проводить в виде состязаний "Кто делает правильнее?" или "Кто самый ловкий?", устраиваемых с участием ребенка, других детей и взрослых.

Тает снег, бегут ручьи!

Что нужно для игры: Любые нетяжелые игрушки.

Исходное положение. Ребенок сначала встает прямо, а потом по команде "Тает снег, бегут ручьи!" кладет игрушку себе на голову — спасает от наводнения.

Выполнение. Малыш должен постоять с игрушкой на голове или походить, стараясь не уронить ее.

Чрезмерно усложнять упражнения для маленьких не следует, а вот ребята постарше могут и на коленях, и на четвереньках походить, поприседать и т.д.

Ящерица ползет

Дайте ребенку волю — пусть ползает в меру своего разума и представления о движениях ящерицы. Главное — пусть ползет и двигается вперед.

Змейка защищается

Исходное положение. Змейка лежит на животе — на полу.

Выполнение. Вот ее что-то потревожило. Она медленно поднимает голову вместе с верхней частью туловища и смотрит вперед, потом вбок, даже назад. Предупреждающе шипит.

Бревнышко

Исходное положение. Лечь на спину на пол.

Выполнение. Руки вытянуть за голову, пальцы кистей переплести — и перекатываться с о стороны в сторону, как бревнышко.

Мурлыка

Исходное положение. Опустишься на колени и упереться ладонями в пол.

Выполнение. Надо изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх, фырчит. Потом успокоилась и потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Их следует чередовать несколько раз.

Затем ребенок ложится на спину, быстро переворачивается то на один, то на другой бок, одновременно потягиваясь руками и ногами — на одном боку и сворачиваясь — на другом, как это делает кошка, когда очень довольна.

Самолет

Исходное положение. Встать прямо.

Выполнение. Наклониться вперед, положить на спину мягкую игрушку или маленькую подушечку, развести руки в стороны и, подняв голову, начать ходить по комнате. Это упражнение проводится в виде состязания, и побеждает тот, кто не даст предмету упасть со спины.

ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗКИ ЧЕРЕЗ ИГРЫ И СКАЗКИ

Сегодня проблема, связанная со снижением остроты зрения, занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней, как среди детей, так и среди взрослых в нашей стране. Быстрый ритм жизни современного общества, большая информационная нагрузка ведут к тому, что люди забывают о необходимости заботиться о здоровье своем и своих детей. Однако не стоит забывать, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения — глаза.

Снижение остроты зрения часто приводит к социальной дезадаптации детей, формированию у них заниженной самооценки, ограничению самостоятельности и возможности раскрытия потенциала ребенка. В результате нарушения зрения детям трудно рассматривать мелкие и удаленные предметы, нарушается восприятие их формы и величины, значительно осложняются чтение и письмо, макро- и микроориентировка в пространстве, снижается двигательная активность. У многих детей с нарушением зрения чаще выявляется повышенный уровень тревожности, чаще, чем у нормально видящих сверстников.

Если глаза устали, нужно делать специальные упражнения, гимнастику. Их можно выполнять не только в детском саду, но и дома с родителями.

ВСЮ НЕДЕЛЮ ПО ПОРЯДКУ ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.
Плотно глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Время глазки открывать.
Жмуримся и открываем —
Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали —
Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка! Им опять
В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять,
Свежим воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко — от носа к наружному краю глаз; нижнее веко — от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

Если ваши глазки много трудились и устали, нужно выполнить следующие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз).
2. Сделайте круговые движения глазами: налево—вверх—направо—вниз—направо—вверх—налево—вниз (10 раз).
3. Вытяните руку вперед. Следите взглядом за указательным пальцем, медленно приближая его к носу, затем снова руку вытяните (5 раз).
4. Посмотрите в окно вдаль (1 минута).

Правила бережного отношения к зрению

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1–1,5 часов в день.
- Смотреть телевизор на расстоянии не менее 3 м.
- Не читать лежа и в транспорте.
- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен падать слева.
- Расстояние от глаз до текста должно быть 30–35 см.
- В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать каждый день гимнастику для глаз.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!