

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КОНТРОЛЬ ЗА ОСАНКОЙ РЕБЕНКА»

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физическим упражнениям лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, рисуя или играя. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой и правильной осанки. Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни. Наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу. Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно «держаться» свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей. Существуют специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты. И ребенок может выполнить их дома под контролем взрослых.

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.

Побережем нервную систему

Правильно держать ручку или карандаш, писать, не залезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая малознакомые пока буквы, - все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Потому маленькие «писари» очень устают. Это только на первый взгляд кажется, что задания для малышей невелики – написать, как раз плюнуть. Однако нужно помнить, что ручку держать будут не взрослые, а неокрепшие детские пальчики, пока еще недостаточно сильные и ловкие.

Нервные центры в головном мозге, которые отвечают за точные движения пальцев, и нервы, проводящие к ним сигналы от головного мозга, у 5-6 летних детей еще недостаточно зрелые. Письмо – это монотонная нагрузка. Из-за незрелости нервной системы она ложится тяжелым бременем не только на руки, но и на мозг ребенка. Иногда у чересчур усердных учеников (особенно если учителя или родители отличаются излишней требовательностью) может даже возникнуть так называемый писчий спазм, в результате которого перетруженные руки просто отказываются дальше выполнять возложенную на них работу. В этом случае ребенок не способен написать ни слова, как бы он ни старался. В менее запущенных ситуациях у малыша просто нарушается тонкая координация мышц, участвующих в письме, и почерк становится таким, будто курица царапала лапой. На

помощь придет специальная гимнастика, в сочетании с утренней гимнастикой, подвижными играми и систематическим закаливанием!