

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

КРАСИВАЯ ОСАНКА

Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.



ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

ПРОСТЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Ребёнок с нарушенной осанкой становится ленивым, апатичным, избегает излишней физической нагрузки и подвижных игр.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка.

Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается.

Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение.

А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ ОСАНКУ РЕБЕНКА

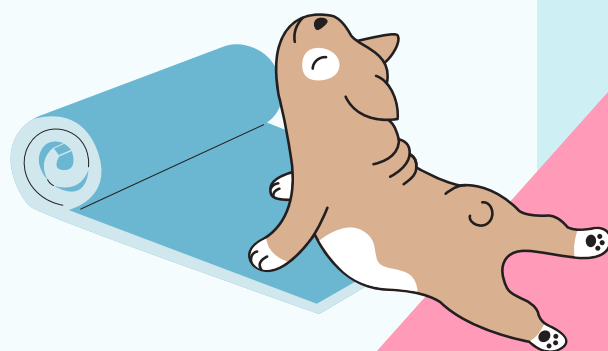
“ЛАСТОЧКА”

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Взрослый показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Родитель держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Обратите внимание - детская йога может стать настоящим спасением для коррекции осанки. Она укрепит мышцы спины за несколько занятий. Детская йога отличается от программы взрослой, так как проводится в игровой форме.



“КАЧЕЛИ - КАРУСЕЛИ”

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой — за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.



“МАЛЕНЬКИЙ ГИМНАСТ”

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста.

Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой — на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется.

Через 1—2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе.

“ЁЖИК ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ”

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Взрослый рассказывает детям, как ёжик делает гимнастику.

Он говорит, что нужно в положении лежа на спине поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ёжик делает гимнастику, взрослый поправляет детей. Затем по команде родителя дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ

- Побуждать ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.
- Приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком. Приобрести для сна ровный и жёсткий матрас, маленькую и низкую подушку.
- Не разрешать ребенку читать лежа.
 - Позаботиться об освещении рабочего стола ребёнка.

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребёнка – с 4-10 лет. Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно держать своё тело.

Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

