

Большое внимание осанке

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка?

Мебель, не соответствующая возрасту

Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком»

Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой.

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки.

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и в движении.

Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников – это результат слабости мышц туловища, неумения удерживать туловище в правильном положении («небрежная осанка»)

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, влияет на формирование осанки.

Это имеет особое значение для детей подготовительной к школе группы. В школе ребенку с первых же дней придется сидеть за партой по 3-4 часа. Если в дошкольном возрасте недостаточно укреплены мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, то они быстро утомляются, и ребенок будет принимать наиболее удобную для него облегченную, но не правильную позу.

Для укрепления осанки особенно полезны упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Хотя ни в одном упражнении та или иная группа мышц не работает изолированно (при упражнениях для укрепления мышц спины в какой-то степени работают мышцы брюшного пресса и наоборот), надо подбирать упражнения, преимущественно влияющие на ту группу мышц, которую в данный момент необходимо укрепить у детей.

Упражнения для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения сидя на полу со скрещенными ногами – по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле. В таком положении таз неподвижен (зафиксирован), и движение происходит только в позвоночнике.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ:

✚ При использовании комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки целесообразно чередовать проведение их без предметов и с пособиями, способствующими формированию правильной осанки: гимнастическими палками, гантелями, мешочками с песком и т.д.

✚ Обязательным условием при проведении профилактических упражнений является постоянный контроль за осанкой детей.

✚ Объяснения должны быть предельно краткими, ориентирующими детей на исходное положение и вид движения (повороты, приседания, вращения руками)

✚ Для обеспечения эффективности работы варьировать упражнения, усложняя их за счет изменения исходного положения.

✚ Следить за точностью выполнения движений. От этого зависит освоение их детьми и как главный результат – правильная осанка.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС СИДЕНИЯ? ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА?

✚ При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

✚ Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

✚ Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать.

✚ Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

✚ Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).

ЧТО ЗНАЧИТ СТОЯТИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

✚ Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статистической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

✚ ПОМНИТЕ! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

РАСТЕМ ЗДОРОВЬИМИ

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных её институтов. Статистики подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащие в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка может уменьшиться более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная и каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка.

Воспитание ребенка с рождения определяется не только состоянием здоровья, но и тем микроклиматом семьи и социального окружения, в котором живет и развивается человек. В дошкольном возрасте эту работу осуществляют совместно родители и воспитатели. Поэтому, когда ребенок переступает порог детского сада, многие пройденные родителями трудности возникают как бы вновь, а в дополнение к этому появляются новые проблемы. Так устроена жизнь, ее нельзя прожить абсолютно спокойно, без всяких трудностей, особенно если речь идет о воспитании детей. «Маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие...»

Можно ли сделать так, чтобы этих «бедок» было поменьше, можно ли смягчить трудности, без которых нельзя пройти жизненный путь? Если можно, то как? Как помочь своему ребенку миновать все «препоны и рогатки», как закалить его в этой в этой нелегкой борьбе за право быть крепким, сильным, достойным ЧЕЛОВЕКОМ?

Каждый раз, задумываясь о воспитании и оздоровлении ребенка, мы прежде всего должны обозначить основные вехи:

зачем мне все это нужно?

что нужно делать?

как я буду это делать?

каковы будут результаты моих действий, и как я буду их оценивать?

На первый взгляд все вроде бы ясно: мы хотим помочь своему ребенку вырасти здоровым человеком. Но давайте подумаем: а знаем ли мы, что такое здоровье вообще, насколько здоров наш ребенок?

Несмотря на то, что в детском саду в группе 20-25 детей и все они одного возраста, можно не сомневаться, что одинаково здоровых здесь нет. «мера» здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья требуется разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно и хорошо другому.

В детском саду делается абсолютно все, что необходимо для обеспечения санитарно-гигиенических условий, для оздоровления, но это все содержит только то, что не может навредить, а значит, ориентир в детском саду будет на самого слабого. Более крепкие ребята могут недополучить чего-то. Это «что-то» - индивидуальные (дополнительные) воздействия, которые могут осуществлять только сами родители, ведь большую часть времени ребенок проводит дома. Подумайте, сколько можно сделать за утро, вечер, субботу, воскресенье! Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях и закаливании. Но только вы можете помочь своему ребенку получить все необходимое с учетом особенностей его здоровья, и, следовательно, первое, с чего вы должны начать, это хорошо узнать своего ребенка.

Какой он? Каковы показатели его здоровья?

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный. С высоким уровнем физического и умственного развития.

Будьте здоровы!

О чем следует знать родителям ребенка-дошкольника

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

- + Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте.
- + Дошкольник может успешно освоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.
- + Большинство детей к 5 годам уже умеют самостоятельно умываться.
- + Для выработки и закрепления этого навыка ребенку необходимо помочь: научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, хорошо ополаскивать, смывать мыло, досуха вытираться только личным полотенцем.
- + Нужно несколько раз показать ребенку, где постоянно должно висеть его полотенце.
- + Не стоит торопить ребенка, если поначалу он на умывание тратит много времени.
- + Если навык мытья рук и умывания не закрепить в этом возрасте, в дальнейшем у вас будет много хлопот.
- + Главное для обретения гигиенических навыков - пример взрослых. Если родители делают гимнастические упражнения, а затем принимают душ, ребенок будет поступать так же.
- + При невозможности принять душ стоит приучать детей по утрам умываться до пояса.
- + Они должны усвоить привычку по вечерам ежедневно не только умываться и чистить зубы, но и мыть ноги, тщательно вытирая кожу между пальцами, не оставляя влажными места, где чаще всего развиваются грибковые заболевания кожи.

- ✚ Дошкольник способен пользоваться самостоятельно носовым платком, поэтому подумайте, где и как будут храниться у ребенка эти платки, и никогда не ругайте его за утерянные.
- ✚ **ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ К ОПРЯТНОСТИ!**

профилактика ПЛОСКОСТОПИЯ

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

- ✚ Ходьба на носках
- ✚ Ходьба на наружном своде стопы
- ✚ Ходьба по наклонной плоскости
- ✚ Ходьба по гимнастической палке
- ✚ Катание мяча ногами
- ✚ Захват мяча ногами
- ✚ Приседания, стоя на палке
- ✚ Приседания на мяче
- ✚ Захват и подгребание песка пальцами ног
- ✚ Захват и переключивание мелких предметов пальцами ног
- ✚ Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой

профилактика сколиоза

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью!!!!

ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- Привычка стоять с опорой на одну ногу.
- Походка с опущенной головой
- Одностороннее отягощение
- Привычка сидеть на передней части стула
- Высокий стул, стол
- Очень мягкая мебель, постель, подушка
- Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, уверенно чувствовать себя в воде и т.д. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

При эмоционально окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, не по принуждению.

Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, предать мяч.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

Т.о., формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей. Использование всех форм занятий физической культурой, правильный подбор игрушек и пособий, гибкость в применении методических приемов активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.

Мяукающее, лающее и даже летающее лекарство

По данным западных медиков, каждое животное влияет на здоровье человека по-своему, и питомца нужно подбирать в соответствии с тем, какие проблемы со здоровьем имеет потенциальный хозяин.

Собака - идеальный партнер при атеросклерозе, избыточном весе, стрессах, болезнях сердца и кровообращения, ревматизме. Это животное заставляет хозяина двигаться, делает его жизнь размеренной, наполняет ее новым смыслом и заботой. Особенно «собакотерапия» показана пожилым людям. Кошка полезна для тех, кому трудно передвигаться, а также для маленьких детей и тех, кто одинок. Поглаживание кошки успокаивает нервы и снижает кровяное давление.

Попугай или канарейка подходят всем, но особенно людям, вынужденным подолгу лежать в постели или страдающим депрессией. Пение птиц повышает настроение, вызывает душевную радость.

Заводить рыбок рекомендуется нервным, подверженным стрессам людям, а также тем, кто болезнью прикован к постели. Плавные движения обитателей подводных глубин успокаивают, снимают напряжение, отвлекают от мучительных мыслей.

Хомяк, морская свинка или кролик - прекрасные друзья для болезненных и пугливых детей. Они помогают победить страх перед контактом с незнакомыми предметами и людьми, придают уверенность в себе.

Так что будем дружить с братьями нашими меньшими, будем любить их, заботиться о них. И никогда не будем забывать слова, сказанные более полувека назад большим и добрым человеком с лучистыми, печальными глазами - Антуаном де Сент-Экзюпери: «Мы ответственны за тех, кого приручили»

Морковь в роли зубной щетки

Вы никогда не задумывались над вопросом, чем чистили зубы наши прабабушки и прадедушки? Хотя современных средств для чистки зубов тогда не было, зубы у наших предков были в основном очень здоровые. Некоторые из наших прародителей доживали до 100 лет со своими белыми, здоровыми, прекрасными зубами. Помогали им в этом знакомые нам овощи и, прежде всего, морковь. Она обладает чудесным свойством: и чистит зубы, и питает десны. Если перед сном вы и ваш ребенок съели по морковке - считайте, что одновременно вы почистили зубы, зубная щетка в этот вечер вам уже не нужна. Точно таким же свойством обладают кислые яблоки.

Итак, совет: хотя бы раз в неделю чистите зубы морковкой или яблоком. И удовольствие получите, и зубы укрепите!

Как правильно подобрать обувь дошкольнику

У малышей до трех лет походка еще неровная, неустойчивая, нет-нет да и подвернется ножка. Самая подходящая обувь в этом возрасте - невысокие ботиночки со шнуровкой на небольшом каблучке (примерно 0,5 см). В них стопа получает поддержку со всех сторон, правильно формируются ее своды, вырабатывается хорошая походка. Такая походка оберегает от вывихов и растяжений.

Обратите внимание: обувь для детей ясельного возраста обязательно должна быть на подкладке.

У малышей в пяточной части стопы большая хрящевая прослойка. Чтобы стопа правильно сформировалась, обувь должна надежно фиксировать и поддерживать пятку. Поэтому до 3-4 лет покупайте ребенку сандалии только с закрытой пяткой, проверив, чтобы она была достаточно плотной, держала форму. После 4 лет можно носить босоножки с вырезом сзади, но чтобы ремешок был обязательно не уже 2 см.

Для домашней обуви в силе те же требования: закрытая плотная пятка, гибкая подошва, небольшой каблук, легкие воздухопроницаемые материалы - ведь в ней ребенок ходит каждый день по несколько часов. А вот мягкие шлепанцы или тапочки в виде забавных зверюшек - плохой подарок малышу. Они не «держат» ножку и не только не помогают, а иногда мешают ей правильно формироваться. Никогда не покупайте и тяжелых башмачков, в них трудно бегать, устают ноги, портится походка и форма стопы.

ВЫБИРАЯ ОБУВЬ:

- Попробуйте согнуть подошву. Получилось - прекрасно! Ведь жесткая, негнувшаяся подошва способствует развитию плоскостопия.
- Традиционный подошвенный материал - натуральная кожа, легкая, гигиеничная. Надо лишь помнить: промокнув, она становится жесткой, теряет гибкость. Сандалии на кожаной подошве годятся только для сухой погоды, а на полу они скользят (учтите это обстоятельство, выбирая туфельки для д/сада).
- Обратите внимание на застежку. Очень удобны «липучки»
- Дошкольникам абсолютно не годятся туфельки с изящным узким носком. Пальчики стопы в этом возрасте расположены веерообразно. Чтобы их не стискивать, не деформировать, «носить» обуви должны быть широкие, округлые, лучше закрытые или из плотно переплетенных широких ремешков, защищающих пальцы, особенно мизинчик.

Жвачка: плюсы и минусы

Стоматологи, гастроэнтерологи. Педиатры и другие специалисты сходятся во мнении, что нельзя:

- + Покупать детям низкокачественную жевательную резинку дешевых сортов, содержащую сахар, яркие красители;
- + Давать ее - любую! - детям младше 3 лет;
- + Жевать ребенку, страдающему хроническим гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью, а также с пломбами на зубах. При длительном жевании приклеившаяся к пломбе на зубе резинка может расшатать ее, а потом потянуть за собой, и пломба выпадет.

Детям старше трех лет можно «лакомиться» качественной (белой) жевательной резинкой с сахарозаменителями. Типа «Орбит» или «Дирол», не чаще 3-4 раз в день по 10-15 минут после еды, а во время ОРВИ или ангины по назначению врача жевать лечебную резинку с прополисом.

Против чрезмерного увлечения жевательной резинкой выступают психологи. По мнению невропатологов, от постоянного употребления жвачки повышается тонус жевательных мышц, а это одна из причин, из-за которой дети скрипят во сне зубами и плохо высыпаются.

Согласитесь, если рот ребенка забит жевательной резинкой, а губы заняты выдуванием пузырей, вид у него не самый эстетичный, а речь наверняка маловразумительная.