

**Видеть красивого, здорового ребёнка –
Желание каждого, кто находится с ним,
кого волнует и заботит его будущее.**

О. В. Дуба

Что самое ценное для каждого родителя? Конечно же, здоровье его ребёнка. Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации. Как сохранить здоровье, как его укрепить? Необходимо знать, что фундамент здоровья закладывается в дошкольном возрасте. Особое внимание нужно уделять физическому развитию ребёнка. Ведь физическое развитие для детей – то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка. Чем больше заботиться о физическом воспитании ребёнка. Тем больших успехов он достигнет в обучении, умении адаптироваться в современном мире.

Самое пристальное внимание необходимо уделять опорно-двигательному аппарату ребёнка, так как именно в дошкольном возрасте начинает формироваться осанка. Преобладание хрящевой ткани создаёт предпосылки для роста, но вместе с тем хрящи податливы внешним неблагоприятным воздействиям.

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Полезен отдых, лежа на животе.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Главнейшим профилактическим методом для дошкольников являются подвижные игры. Широкое использование в игре элементов бега, лазания, метания и бросания мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.

Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы. Плоскостопие у детей может развиваться очень рано.

Ребенок мало двигается. Иногда жалуется на боль в ногах. Родители не обращают на это внимания. Спыхватываются, когда у ребенка обнаруживается плоскостопие. Не думайте, что это пустяки. Известны случаи, когда плоскостопие приводит к инвалидности; Ведь стопа наша испытывает большую нагрузку—тяжесть всего тела. Поэтому связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, должны быть очень сильными. Когда мышцы напрягаются, они натягивают связки и помогают стопе сохранять форму и правильное положение.

Но если мышцы не развиты, слабы, переутомлены, связки начинают растягиваться, и форма стопы изменяется. В результате развивается плоскостопие, которое доставляет большие мучения.

Поэтому; если ребенок жалуется на боли в ногах, надо сразу же обратиться к врачу ортопеду. И обязательно следить за тем, чтобы ребенок достаточно двигался, бегал, прыгал.

Ниже приводятся упражнения для укрепления мышц туловища, а также для исправления нарушений осанки. Их могут выполнять дети с трех, четырехлетнего возраста, комплексы состояются из 5—10 упражнений, включая по 2—3 из каждого раздела. Количество повторений дозируется индивидуально, критерием может быть как самочувствие ребенка, так и его желание заниматься. Некоторые упражнения можно выполнять в школьных гимнастических городках, на детских игровых площадках.

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.

2. Принять правильное положение, стоя по требованию родителей после ходьбы, во время игры.

3. Стоя спиной у стенки, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки).

4. Сидя на скамеечке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке).

5. Стоя у стенки (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20—30 см от стенки), движения руками "в стороны, вверх и обратно, не меняя положения туловища.

6. Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе), подняться на носки и продержаться в этом положении 3—4 с

7. То же, но отойдя от стенки.

Упражнения в самовытяжении и вытяжении (помимо активного вытяжения позвоночника по продольной оси) способствуют умеренному увеличению подвижности позвоночника.

И. п.— лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей рук, лежащих одна на одной, голова, туловище и ноги составляют прямую линию

1. Руки вверх — тянуться. Голова, туловище и плечевой пояс не поднимаются.

2. То же, но ребенок громко считает до пяти,

3. То же, но тянуться до натянутой веревочки или до палочки, лежащей напротив.

И. п.— лежа на спине, руки вдоль тела.

4. Руки через стороны вверх — тянуться (как в упражнениях 1, 2 и 3).

И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки упираются в пол»

5. Руки вверх — тянуться. 6. То же, но ноги скрестить.

7. То же, но сидя на гимнастической скамейке продольно и поперек.

8. То же, но руки на пояс, к плечам, за голову.

9. То же, но тянуться до гимнастической палки, которая находится над головой.

10. То же, но вдвоем — старший стоит сзади и, упираясь коленом между лопатками, тянет сидящего за кисти вверх,

11. Сидя на полу, касаясь спиной стенки, тянуться вверх, И. п.— стоя.

12. Одна нога сзади на носке, руки на поясе или перед грудью— руки вверх, тянуться.

13. Руки на голове, пальцы в «замок», руки вверх, тянуться.

14. Ходьба на носках, руки вверх, тянуться.

Висы (гимнастическая стенка, лестница, кольцо, перекладина).

15. В висе на подколенках на гимнастической лестнице — руки в стороны, вверх.



Рис. 4

16. То же, но в руках мяч (рис. 4).

17. То же, но с последующим броском мяча. При выполнении висов следует избегать прогибания в поясничном отделе позвоночника.