

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Упражнения для профилактики нарушения функций ОДА у ребенка в условиях семьи с использованием нетрадиционного оборудования»

Мы расскажем вам о возможных мерах профилактики проблем с позвоночником у детей дошкольного возраста в условиях семьи. А начнем разговор с изучения процесса формирования осанки. Точнее, поговорим подробнее о том, как позвоночник принимает ту форму, которая необходима для жизнедеятельности организма в целом.

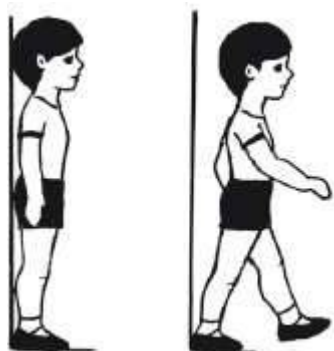
Так, у новорожденного позвоночник имеет форму равномерной дуги. Формирование первого изгиба - шейного лордоза - начинается вскоре после рождения ребенка под влиянием работы мышц, когда малыш пытается поднимать, держать голову. Второй изгиб - грудной кифоз - формируется, когда ребенок садится и ползает на четвереньках. Позже, когда кроха начинает стоять и ходить, процесс формирования осанки дополняется увеличением угла наклона таза и формированием третьего изгиба - поясничного лордоза - и, начиная с трех - четырех лет, образованием арочной формы костей стопы. В первые годы жизни карапуза полноценное питание, массаж и физкультура необходимы и для здоровья в целом, и для нормального формирования позвоночника. Внимательное отношение к здоровью малыша, регулярные визиты к врачу позволят своевременно выявить те нарушения опорно-двигательного аппарата, которые могут проявиться уже тогда, когда осанки как таковой еще не существует. Профилактика рахита и плоскостопия, закаливание и другие общеоздоровительные мероприятия - этого на первых порах достаточно для нормального физического развития малыша. Что еще необходимо ребенку - так это с первых недель жизни подружиться с хорошим неврологом.

Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!» Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться. Из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. Находиться в положении сидя или стоя, даже несколько минут, малышу тяжело! Ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка: плавание, домашние тренажеры, подвижные игры и ежедневная физзарядка - необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата маленького человека. В дошкольном возрасте осанка у детей еще неустойчива, она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Они определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием

врожденных нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смены настроения малыша. Правильная форма позвоночника и хорошая осанка обеспечиваются в первую очередь развитым мышечным корсетом. Мышцы становятся сильными и развиваются гармонично, когда ребенок занимается гимнастикой. Предлагаются некоторые рекомендации о том, как организовать и провести занятия с ребенком в семье. Их основу должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, гимнастической палочкой и другими игрушками. Самая эффективная форма занятий с детьми дошкольного возраста - игра. Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за подушкой, за креслом. Дети, отыскивая любимую игрушку, будут стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути. Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в дошкольном возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как дети хорошо овладеют теми, что попроще. В каждом занятии должны быть упражнения для всех мышечных групп - рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины, причем их следует чередовать. Если ребенок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть отдохнет. Дети дошкольного возраста отличаются повышенной утомляемостью, поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими, 5 - 6 упражнений, и включать паузы для отдыха.

Упражнения для формирования правильной походки



Ходьба по «узкой дорожке»

На полу, асфальте, земле обозначьте мелом (веревками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребенку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Возможные варианты упражнений:

пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой;

дойдя до конца «дорожки», развернуться и пройти обратно;

поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

Обращайте внимание на положение стоп ребенка при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

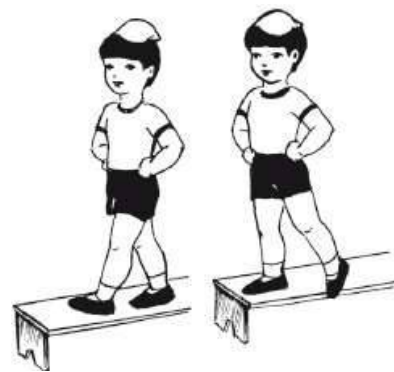
Ходьба боком: Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами.

Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

Упражнения для равновесия

Ходьба по наклонной скамейке

Укрепите гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв один конец на высоту 20 - 25 см. Предложите ребенку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.



Скольжение

Поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку. Предложите ребенку съехать на скамейке вниз.

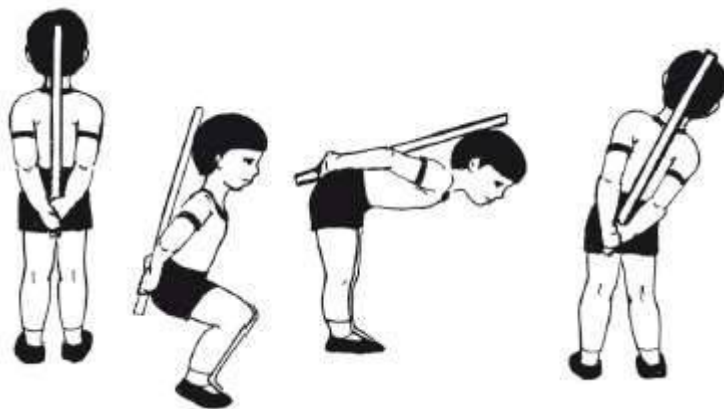
Игра «Погладь мишку»

Посадите на вершине «горки» мишку или любую любимую игрушку малыша. Предложите ребенку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

Упражнения для рук и плечевого пояса

«Бокс»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Сгибает руки на уровне груди и затем делает поочередно движения руками вперед и к середине, как бы боксируя.



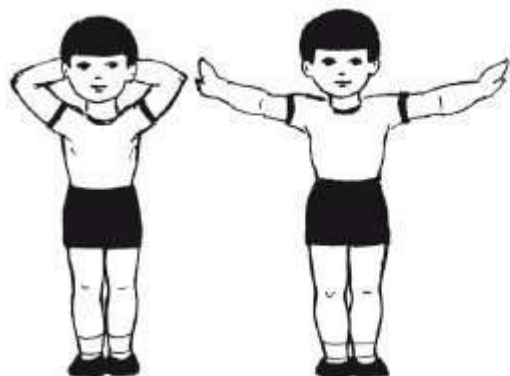
«Покажи ладонки»

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед, ладонями вверх - «Покажи ладонки», затем спрятать за спину - «Спрячь ладонки».

«Вырасти большим»

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки.

«Подмети пол»



Кроха ходит, слегка наклонившись вперед, и делает руками движения, имитирующие подметание пола.

Упражнения для ног

«Стал маленьким»

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает - «стал маленьким», затем встаёт - «стал большим».

«Прятки»

Малыш приседает («прячется») и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

«Покачай ногой»

Сын или дочь стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперед - назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

«Беги, а я догоню»

Малыш бежит по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

Упражнения для туловища

«Качание деревьев»

Стать прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться вправо, затем влево, руки расслаблены.



«Самолет»

Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

«Присаживание»

Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

«Ласточка»

Ребенок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведенные в стороны руки.

«Рыбка»

Кроха лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.



Упражнения с мячом

«Посмотри на мяч»

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

«Приседание с мячом»

Стать прямо, ступни ног параллельно, в опущенных руках держать мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

«Оттолкни мяч руками»

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребенку столкнуться его.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам не только сохранить осанку малыша, но провести время весело и с пользой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

воспитатель Михайлюкова Л.А.