

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ (НЕ ОСТАВИТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ) НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации.

Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет гимнастика — специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара — великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность — вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т. д.).

Профессор Берн Сифелд, директор юношеского спортивного института в Университете штата Мичиган, пишет: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами — это азбука движений. Мы выяснили, что, когда дети обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся второй натурой. Большинство детей еще не овладели этим, поэтому они так неохотно двигаются».



Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Эти навыки необходимы и в таких, казалось бы, совершенно различных видах деятельности, как работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятия лепкой, автогонки. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это — необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Запомните! Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

- 1) уже освоил предыдущий двигательный навык;
- 2) достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
- 3) хочет и стремится его освоить.

Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязки» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные ориентиры, а не точные показатели.

В любом случае рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы» продолжительностью от 10 до 20 мин в день (при всей родительской занятости это время можно найти).

Запомните, что легче верблюда протащить через игольное ушко, чем заставить ребенка тренировать двигательные навыки или заниматься специальными физическими упражнениями, если ему только 4 года.

Обычно 4—5-летний ребенок имеет почти такую же координацию движений, чувство равновесия, ловкость и такие же проворные пальцы, как и взрослый. И хотя развитие и отработка двигательных навыков по-прежнему имеют большое значение, очень важно начинать приучать ребенка этого возраста к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры, растяжки и игры и упражнения, позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

1. Постарайтесь создать чувство гордости тем, что вы «физически подготовленная семья» (можно даже изготовить соответствующие майки).
2. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе.
3. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей.
4. Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.
5. Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни.
6. Придумайте свои собственные игры — «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей — такие, в которых выигрывают все.

Литвинова Л.Б. - инструктор по ФК

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 81"