

Информация для родителей

«Больше внимания 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.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных учреждениях и школах.

- Постоянное держание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

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

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы - это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

➤ Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине. С разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

➤ Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для бедующей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Чтобы не было насморка

Прежде всего, необходимо подумать о профилактике. А это – ежедневный душ, физические упражнения, хождение босиком.

Закаливание, а не привычка к тепличным условиям поможет противостоять простудным заболеваниям. Не забывайте, что постоянство, умеренность и регулярность принесут результаты.

Ежедневно промывайте носоглотку подсоленной водой. В период эпидемии гриппа промывайте носоглотку несколько раз в день, чтобы удалить вдыхаемую воздухом пыль и микробы.

Йоги советуют выполнять промывание носоглотки подсоленной водой здоровым людям для профилактики простудных заболеваний 3 раза в неделю.

Тем, кто часто болеет ангиной, советуем утром и вечером полоскать горла подсоленной водой. Это повысит сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Выполняйте массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ладонью кончика носа, указательным и средним пальцами боковых частей носа. Уделяйте этой процедуре 2 – 3 минуты ежедневно в любое время.

При насморке энергично массируйте подошвы ног или 2 – 3 минуты походите по камням. Сделайте «подушку» с камнями, гравием, украсьте её аппликацией, положите на пол у телефона. Разговаривая по телефону, переступайте на ней с ноги на ногу.

Способствует очищению носовых проходов, полезна при простудных заболеваниях, особенно тем, кто не может дышать носом, поза бумеранга.

Поза «Бумеранга»

Под плечи подложите сложенное одеяло или валик. Согните ноги и, помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги выпрямите и положите на сиденье стула. Руками можно держаться за ножки стула или

перекладину под сиденьем. Носки тянуть на себя. Удерживать позу 20 – 30 секунд. Затем спокойно опуститесь в и.п. Отдыхайте, лёжа на спине.

Внимание! При повышенной температуре позу выполнять нельзя.

При насморке перед сном попарьте ноги в горячей воде, добавив сухой горчицы или соли. Вместе этой процедуры можно насыпать сухую горчицу в носки и надеть их на ноги на всю ночь.

При насморке чаще меняйте носовые платки, чтобы повторно не заразиться.

Чаще проветривайте помещение, где находитесь, комнату, где спите.

При простудных заболеваниях увеличьте потребление продуктов, содержащих максимальное количество витамина С. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Напоминаем, что витамин С содержится в смородине, шиповнике, клюкве, лимонах, апельсинах, крыжовнике, малине, облепихе, землянике, сладком болгарском перце, капусте.