

Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Потому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее – он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает "держать спину" – его плечи сами собой опускаются,

а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

ПОБЕРЕЖЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Правильно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не налезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая различные фигурки, – все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Потому маленькие "писари" очень



устают. Это только на первый взгляд кажется, что задания для малышей невелики — нарисовать две строчки кружочков или квадратиков, как раз палюнуть. Однако нужно помнить, что карандаш держать будут не взрослые, а неокрепшие детские пальчики, пока еще недостаточно сильные и ловкие. Первые центры в головном мозге, которые отвечают за точные движения пальцев, и нервы, проводящие к ним сигналы от головного мозга, у 5-6-летних детей еще недостаточно зрелы. Подготовка руки к письму — это монотонная нагрузка. Из-за незрелости нервной системы она ложится тяжелым бременем не только на руки, но и на мозг ребенка.

Для профилактики писчего спазма, нарушений тонкой координации мышц, участвующих в письме, следует использовать специальную гимнастику.

БЕРЕЖИТЕ В КОМПАНИЮ КОШЕЧКУ И КРОКОДИЛА

Чтобы ребенок выполнял гимнастику охотно, предложите ему веселую игру.

Детям по душе лишь то, что их увлекает, поэтому и гимнастика для сохранения осанки должна быть только такой. Расположитесь напротив малыша, пусть он просто повторяет за вами движения. Из-за стола ему вставать пока не нужно.

1. Поднимем руки, потянемся вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник натянулся струной. Затем покачаться вправо-влево, плавно поворачивая то одно, то другое плечо вперед.
2. Согнутую в локте правую руку поднимем над головой. Наклонимся 7-8 раз туловищем влево, затем все повторим в другую сторону. Теперь пусть чадо выйдет из-за стола. Можно ручаться, что после первых двух упражнений ему и самому этого захочется.
3. Нужно встать на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз выгнуть и прогнуть поясницу. Полезно прежде понаблюдать, как это делает ваша домашняя кошечка.
4. Возьмите ребенка за ноги так, чтобы он опирался на пол ладонями. Вы держите малыша, а он "вышагивает на руках", имитируя походку крокодила.
5. Ребенок встал на ноги? Отлично! Рассыпьте вокруг него карандаши — пусть, не сходя с места, наклоняется и по одному подбирает их все.
Условие — не сгибать колени!
6. Теперь вашему прилежному ученику нужно лечь на живот (подстелите коврик и проверьте, чтобы не было сквозняков), вытянуть руки перед собой, опереться на подбородок, проверить правильность положения тела. Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается "вырасти", подвигая вперед то одну, то другую руку. Это прекрасная растяжка для позвоночника.
7. "На сладкое" — заслуженный отдых: лечь на спину, руки по швам,

проверить правильность положения тела, закрыть глаза и расслабиться.

НАШИ ПАЛЬЧИКИ УСТАЛИ ...

Чтобы избежать при подготовке к письму, в дальнейшем – при самом письме переутомления пальцев рук и истощения нервной системы, предложите ребенку каждые 5-10 минут откладывать карандаш (впоследствии – ручку) и выполнять специальную гимнастику для пальцев.

1. Начинаем с расслабления: ручка отложена, спина выпрямлена, опирается на спинку стула, плечи расправлены. Руки следует свободно свесить вдоль туловища. Они должны висеть, как плети, и, как плетями, ими нужно плавно и словно бы нехотя шевелить, будто руки висят сами по себе и их качает ветер.
2. Медленно и плавно следует поднять руки через стороны вверх над головой и – словно бы обессилеть. При этом руки должны упасть вниз и вновь свободно повиснуть. Такое упражнение, не торопясь и получая от него удовольствие, нужно проделать 5-6 раз.
3. После этого можно заняться затекшими суставами. Сгибаем обе руки в локтевых и плечевых суставах, пальцы кладем себе на плечи. Теперь с умеренной амплитудой совершаем вращательные движения сразу обеими руками в плечевых суставах – сначала в одну, а потом в другую сторону. Достаточно сделать по 10-12 вращений в каждую сторону.
4. Следующий этап – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Для этого нужно спокойно опустить руки и, не торопясь, без резких движений сгибать и разгибать их одновременно в обоих локтевых суставах: 10-12 повторов вполне достаточно.
5. На очереди – лучезапястные суставы. Они очень подвижны, поэтому пусть ребенок сам решит, в какой последовательности сгибать и разгибать кисти, вращать ими то в одну, то в другую сторону.
6. Сжимание и разжимание кистей рук. Это нужно делать энергично, с силой. Локти покоятся на столе, предплечья приподняты. Нужно 10-12 раз синхронно сжать кисти в кулаки и тут же разжать их, максимально выпрямляя пальцы.
7. Теперь пусть пальцы на каждой руке "поздороваются" с большим. Для этого (руки, как в предыдущем упражнении) нужно, чтобы поочередно (но синхронно для правой и левой руки) малым подушечкой второго, третьего, четвертого и пятого пальцев касался кончика большого пальца. Закончить эту несложную и неусттомительную гимнастику следует упражнением на расслабление натруженных рук. Вот теперь, с ровной спиной, отдохнувшими и заряженными бодростью пальцами, можно и продолжить занятия.

