

« Дошколенок »

(малотиражная газета для родителей и педагогов ДОУ № 2).

Выпуск № 2 февраль 2017 г.

Здравствуй, уважаемый читатель!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово «здравствуй». В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровье. Вот и сегодня в нашем номере мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Одним из главных факторов полноценного развития детей дошкольного возраста является правильная осанка.

Что же такое осанка?

«Стройность, величавость, приличие, красота..»

В. И. Даль.

Красивая осанка - это привычная непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подобран, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Нарушение осанки и искривление позвоночника у девочек встречается чаще, чем у мальчиков. Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков

опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

Конечно, требовать от маленького ребенка такой классической позы не приходится. Малыши до 3-4 лет, в силу возрастных особенностей организма, обычно стоят, выпятив живот. Но следует иметь в виду, что осанка формируется постепенно с самого рождения. Значит, заботиться о ней надо с первых дней жизни ребенка.

Высказывания детей

Маша Гаврилина 5 лет

Правильная осанка будет у того, кто красиво сидит за столом, прямо ставит ножки и расправляет спинку. А еще надо правильно ложиться спать.

Виталик Булатов 4 года

Красивая осанка – это когда за столом сидят правильно.

Владик Дмитриев 5 лет

Красивая осанка – это когда стоишь прямо.

Маша Фролова 5 лет

Красивая осанка – это когда правильно стоят ножки и прямо сидят.

Таня Новоселова 5 лет

Красивая осанка – это когда стоишь прямо и не гнешься.

Семен Демичев 4 года

Красивая осанка – это когда прямо стоишь, а плечики расправлены.

Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных и школьных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

- правильное питание;
- свежий воздух;
- хорошая освещенность в комнате;
- правильно подобранная мебель по росту ребенка;
- перенос тяжестей;
- правильная поза при сидении;
- двигательная активность.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Наращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное

плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.

Все ли в порядке?

Чтобы понять, нормальная ли у ребенка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.

Осмотр сзади

Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.

Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята.

Грудная клетка не впалая и не выпуклая.

Живот лишь слегка выступает вперед.

Ноги прямые, а не согнуты в коленях.



Осмотр спереди

Ребра симметричны.

Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

А мы делаем вот так.

*Сделаю окошечко,
Посмотрю немножечко*



*Подъемный кран изображаю,
Груз тяжелый поднимаю.*



*Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз.
« Мяу! »- спинку мы прогнем.
« Фрр! »- сердиться мы начнем.*



Упражнения руками

Делать мы умеем.

Чтобы мышцы укрепить

Сил не пожалеем.



Тренирую мышцы я.

Это лодочка моя.

Мышцы укрепляем,

Держим спинку прямо.

За красивую осанку

Нас похвалит мама.



Здоровья Вам, удачи в делах, любви близких,

надежных друзей!

