

Растим ребенка здоровым

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что колени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом — это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.).

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушение осанки? Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящие. 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: ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвел это движение. Здесь на помощь придет **гимнастика** — специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить, ставя стопы параллельно. 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 формирования правильной осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).