

Памятка для родителей

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

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

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться 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 ребёнок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд.

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 определённой позе, очень утомительно для ребёнка, 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 ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

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

На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт 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 ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках, ступеньках, стёсанном 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 тренажёры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)