



# 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.

## ПОБЕДЕЖЕМ ПЕРВУЮ 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 плакнуть. 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 тяжким бременем не только на руки, но и на мозг ребенка.

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

### **БЕРЕМ 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 выямилась, 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 удовольствия, 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) малыш подушечкой второго, третьего, четвертого и пятого пальцев касался кончика большого пальца. Закончить эту несложную и неувеселительную гимнастику следует упражнением на расслабление натруженных рук. Вот теперь, с ровной спиной, отдохнувшими и заряженными бодростью пальцами, можно и продолжить занятия.

# Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираться на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н. // Здоровье детей. - 2004, №12



# Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеялом потолще и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



Так же нельзя перенести на 2-3 дня и обтирание или воздушную ванну: эффект будет уже не тот. Ведь суть закаливания состоит в регулярном воздействии холодом на детскую кожу. При этом в клетках возрастает скорость окислительных реакций, снабжающих организм теплом, а кожные сосуды сужаются, препятствуя его отдаче. Тем самым вы стимулируете защитно-приспособительные реакции малыша, адаптирующие его организм к переменам погоды, а также повышаете иммунитет и тренируете кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение кожи, мышц и внутренних органов, особенно сердца и почек.

### **ОТ ТОДА ДО ТЕПЕРЬ**

Начните с умывания — разденьте малыша до пояса, приучая мыть не только личико и ручки, но и шею, верхнюю часть груди и под мышками. Вода в первые дни должна быть теплой, а затем понемногу доведите ее температуру до 17-18 °С. Только учтите: такое умывание по расширенной программе не заменяет обтираний или обливаний. Температуру воды

для можно понизить до 24 °С летом и 28 °С зимой. Дети этого возраста вообще любят играть с водой: пускать в тазу уточек и кораблики, купать кукол, мыть посуду. Это не только развлечение, но и закалывающая процедура, особенно если проводить ее в теплое время года на открытом воздухе. Главное, чтобы вода была прохладной — 17-18 °С. В жаркий день лучше, чтобы малыш возился с водой голеньким — мокрая футболочка, высыхая на теле, дополнительно охлаждает кожу, а это нежелательно.

Очень полезны контрастные ножные ванны — их особенно рекомендуют ослабленным малышам, часто болеющим респираторными инфекциями. Поставьте ребенка на низкий стульчик или скамеечку, а ножки пусть поставит в таз или подержит над ним. Приготовьте два

кувшина с водой — один с теплой (35-36 °С),

другой с прохладной — (33-34 °С).

Облейте голени и стопы малыша из первого кувшина, а потом из второго, вытрите, наденьте носочки или колготки. Поначалу контраст температур минимальный, но каждые 3-5 дней во втором кувшине вода должна быть на градус холоднее, пока не доведете ее до 16-18 °С.

После полутора лет можно вместо обливания ставить ребенка под душ на 1-2 минуты (температура воды — как для обливаний). Из всех водных проце-



душ эта — самая активная, поскольку сочетает холодное воздействие с массажным эффектом водных струй. Только учтите: такой душ возбуждает малышей, поэтому принимать его лучше утром, в идеале — после зарядки.

### **ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ**

Закаливающие процедуры у малыша остаются прежними, нужно только правильно распределить их в течение дня. Утром — зарядка: желательно, чтобы ребенок выполнял ее в одних трусиках, босиком. Затем нужно умыться до пояса водой 16-14 °С, а если до этого водных процедур не делали — 27-28 °С, постепенно понижая температуру.

После этого следует обязательно прополоскать горлышко: сначала теплой водой (33-36 °С). Постепенно доведите ее температуру до 16-18 °С, снижая всего на один градус каждые 5 дней, а если ребенок часто болеет — раз в неделю. Кстати, именно таким деткам она особенно полезна! А теперь настала очередь для воздушного массажа носа — это отличная профилактика насморка и гайморита! Прижмите одну ноздрю пальцем к носовой перегородке и попросите ребенка вдохнуть струю воздуха через другую. Вначале 3-4 раза (попеременно), а потом можно постепенно увеличить до 8-10 раз.

После дневного сна делайте своему ненаглядному чаду контрастные ножные ванны, а вечером после купания — общее обливание.

Летом к этой обязательной программе добавляются световоздушные или солнечные (от 5 до 15 минут) ванны с последующим душем или обливанием, а также купание в открытом водоеме продолжительностью от 3 до 7-8 минут (глубина — не больше чем по пояс и обязательно под вашим присмотром!).

Приучите ребенка ходить босиком.

Сначала в комнате по жесткому ковру, одеялу, буристовому коврику, потом и на даче — по деревянному полу, песку и траве (прикосновение стопы к неровной поверхности способствует профилактике плоскостопия). Закаленный малыш может круглый год ходить дома босиком по полчаса или часу в день и даже больше!

### **НИКАКОГО ЭКСТРИМА!**

Чтобы воспитать здорового ребенка, не нужно превращать квартиру в холодильник, пускать малыша босиком по снегу, купать его в проруби и обливать ледяной водой.





Педиатры относятся к этим экстремальным методам закаливания отрицательно. Конечно, есть малыши, которых, несмотря на протесты врачей, приучают ко всему этому. Их пример свидетельствует о том, что резервы детского организма огромны. Но и риск не мал!

Теплоотдача у ребенка происходит намного интенсивнее, чем у взрослого, поэтому переохлаждение наступает относительно быстрее, а восстановление температуры замедлено. Предельные холодовые нагрузки — это серьезнейшее испытание на прочность для всех систем детского организма! Даже если малыш справляется с ним, то не без потерь, которые становятся очевидными лишь впоследствии. В первую очередь страдают нервная система и почки. Так что не стоит рисковать детским здоровьем понапрасну!

### **ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО**

1. Не начинайте закаливающие процедуры, если крохе нездоровится или он не в духе. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать у него положительные эмоции. Если он протестует и плачет, значит, вы что-то делаете не так!
2. Не спешите! Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий, иначе малыш переохладится и заболеет. Действуйте мягко и постепенно!
3. Сочетайте общие и местные воздействия, например обливание с ножными ваннами. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

*Иван Белокрылов, консультант, Татьяна Патрикеева, педиатр*

*// МОЙ РЕБЕНОК // № 5, июль 2010*

