

Осанка ребенка

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность - надежная гарантия красивой осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

А можно сделать и так: сантиметровой лентой измерьте расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток (ребенок во время измерения должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.) При нормальной осанке эти расстояния равны.

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс = ширина плеч/плечевая дуга*100%

Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых.

УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНЫ.

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса!) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:
- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;

- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторит приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;

- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;

- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ.

Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев;

- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть "по-турецки", встать на колени и вернуться в исходное положение;

- стать на скамеечку и сойти с нее 15-20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ.

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки; положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на

расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;

то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.

УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

положить ладони на лопатки (локти вверху);

развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук.

Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

наклониться вправо и влево;

повернуться в одну, затем в другую сторону;

перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7-9 лет поначалу не должно превышать 6-8 раз, 10-14 лет-8-10 раз. Подросток старше 14 лет может тренироваться до появления чувства усталости. Постепенно нагрузка увеличивается за счет повторения каждого упражнения до 20-30 раз.