

Здоровье ребенка – в Ваших руках

Самые распространенные заболевания в дошкольном возрасте – это заболевание верхних дыхательных путей. Поэтому детей надо учить правильному носовому дыханию, что в свою очередь улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждений и инфицированности оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

Мы предлагаем вам несколько игр, которые помогут восстановить носовое дыхание, будут формировать ритмичный и углубленный выдох.



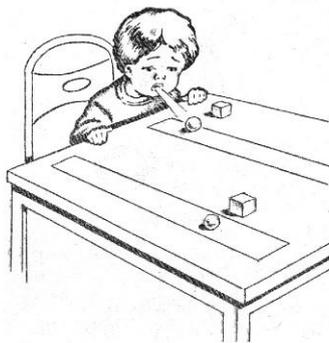
«Король ветров»

Вертушки, воздушные шары. Надо сказать детям «Вдыхаем воздух через нос, а выдыхаем через рот». Чтобы ребенку было интересно, вы играете вместе с ним.



«Бульканье»

Стакан, бутылочка на 1/3 наполнена водой и соломинка. Кто дольше пробулькивает?



«Чей шарик дальше?»

Играют за столом, 2 ватных шарика или пинг-понговых шарика. По команде вдыхаем воздух через нос и дуем на свой шарик. Чей шарик улетит дальше.

Профилактика плоскостопия.

Для нормального развития стоп очень важно правильно подбирать обувь. Тесная, так же как и слишком свободная обувь может быть причиной заболевания стоп. В тесной обуви ноги быстрее замерзают, а это простудные заболевания, воспалительные процессы в почках и мочевом пузыре.

Как правильно определить размер стопы?

Надо поставить малыша на лист бумаги и очертить со всех сторон стопу. Длина измеряется от крайней точки пятки до наиболее длинного пальца с округлением в сторону увеличения. При покупке обуви обратите внимание на задник, он должен быть жестким. Подошва должна быть эластичной и необходим маленький каблучок 2-3 см. мерить обувь надо стоя.

Дефекты стоп развиваются медленно, годами, следовательно, их можно предупредить.

К 2-3 годам у детей формируется правильная походка. Очень полезно предоставлять детям возможность ходить босиком летом – по земле, по траве, песку. Дома – по полу, по коврикам с рельефными поверхностями. Ребенку очень вредно долго стоять. Нижние конечности, «строятся» в течение 10-12 лет, особенно интенсивно в 3-4 года. Если ребенок мало двигается, не бегает, не прыгает, не лазает – его мышцы не тренируются, становятся слабыми и как результат, появляется плоскостопие. Дети,

страдающие плоскостопием жаловаться на головные боли, они часто нервозны, рассеяны, быстро устают.

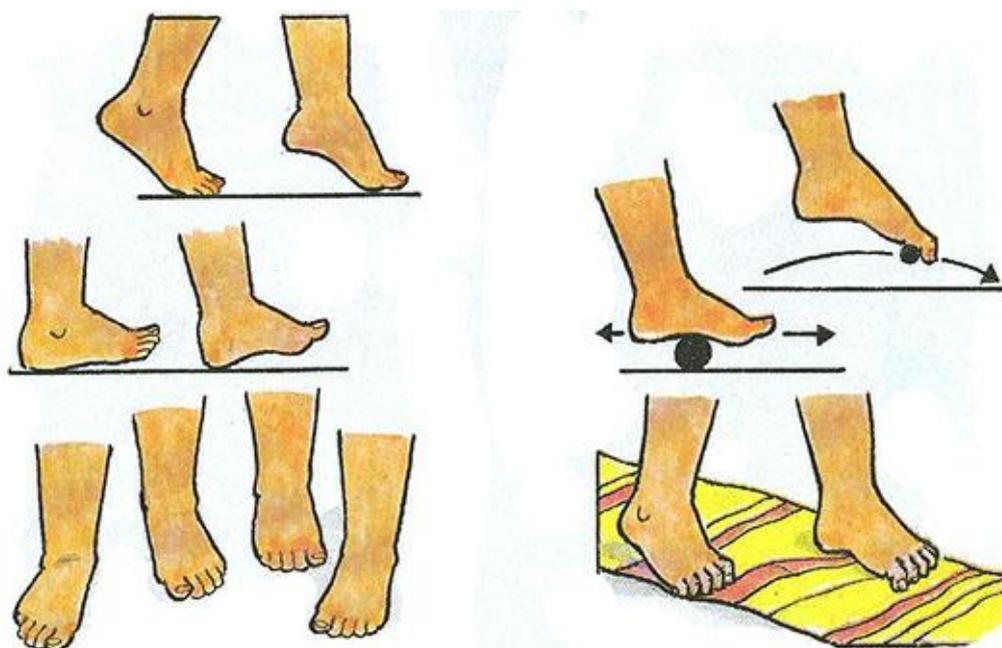
Особенно часто плоскостопие развивается у детей с плоско-вальгусной установкой стоп, которая формируется в раннем возрасте. ПВС – это когда пятка отклонена кнаружи. Надо отметить, что практически у всех детей плоскостопие сопровождается теми или иными дефектами опорно-двигательного аппарата, особенно часто – различными нарушениями осанки.

Какую профилактику можно делать дома?

Очень полезно разворачивать стопы, подошвами вовнутрь. Это упражнение нужно выполнять много раз в день, дома, на улице используя любую возможность («мишка косолапый»)

Упражнения:

1. Сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно.
2. Круговые движения стопами
3. Катание подошвами округлых предметов (палочки, мячи)
4. Захват и поднимание пальцами ног мелких предметов
5. Собираение пальцами ног ткани
6. Сидеть «по-турецки» и вставать.

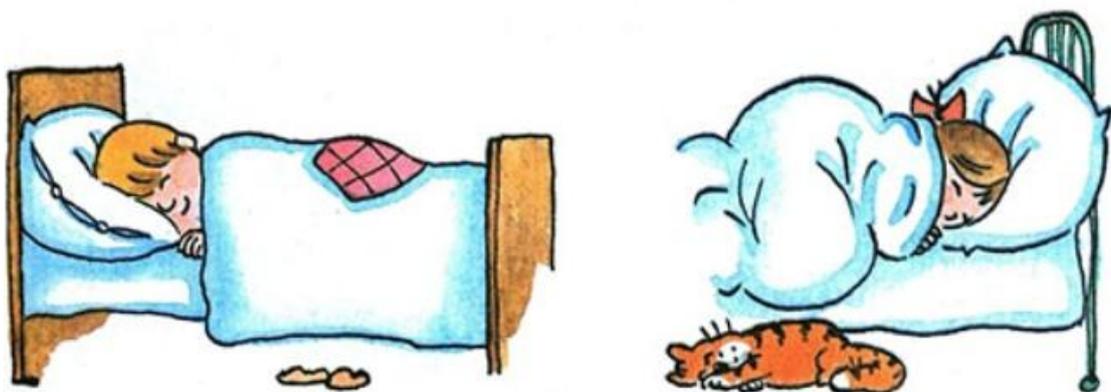


Дошкольный возраст – это период формирования осанки. Она легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Причин нарушения осанки может быть много.



Вот некоторые из них.

1. Мебель, несоответствующая возрасту.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу.



Спать надо на твердой постели, но матрас должен быть мягким и небольшая подушка. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в сторону руками, согнутыми в локтях.

Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.



А это могут быть самые разнообразные игры с детьми. Ребенок может имитировать зайчика, лягушку, лошадку, лисичку. Полезно карабкаться по подушкам, пуфикам, надувать воздушные шары и побегать за ними. Катать надувные мячи и бегать за ними. Ну, а если дети будут за вами повторять упражнения – это будет совсем хорошо.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка.

Никогда не делайте замечание – не горбись, не сутулься. Наше подсознание не воспринимает частицы «НЕ». Поэтому нужно давать позитивные формулировки – иди прямо, сиди ровно и т.п. и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры с детьми!

Что же надо делать, чтобы осанка была правильной?

Вот основные правила:

- делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота;
- учебники носите в ранце или рюкзачке на спине, а не в портфеле;

- сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд;
- спите на твёрдой постели и плоской подушке;
- ходите и стойте не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки:

