

Следим за зрением и осанкой!

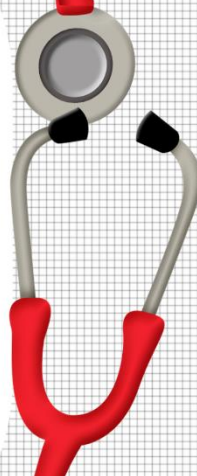
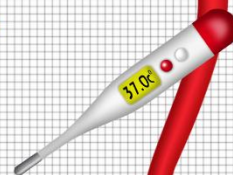
Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснить ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья.

При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.

Правила красивой осанки и хорошего зрения:

1. стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;
2. на стуле, ребёнок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;
3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;
4. при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;
5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;
6. ограничить время пребывания за комп'ютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;
7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).



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.

ПОБЕРЕЖЕМ НЕРВНУЮ 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 "писарии" очень

