

Здоровый ребенок. Как этого достичь?

Период раннего детства характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит это не равномерно. В раннем возрасте кости ребенка эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 летних детей имеет значительные хрящевые ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек нет еще устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4-м годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Следует исключать силовые упражнения (перенос тяжестей, висы на руках и т. П.), а также связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, т. к. на втором и частично на третьем году жизни, она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты обучение дает, если малышек испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение). Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, отрицательные эмоции.

Все формы организации физического воспитания: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию взаимосвязаны.

Оздоровительные задачи решаются на занятиях путем организации рациональной двигательной активности детей. Воспитательно-образовательные – путем формирования морально-волевых качеств личности ребенка в процессе занятий, закрепления правильных двигательных навыков.

Итак, важным моментом в воспитании здорового ребенка является рациональная организация двигательного режима детей ясельного возраста.

Нам не страшен сколиоз!

Это заболевание может доставить малышу немало неудобств и боли. Именно поэтому так важно распознать и вылечить его,

пока ребенок еще не пошел в школу.

Наверное, каждый ребенок хотя бы однажды слышал от родителей такие фразы: "Не горбись!", "Не сутулься!", "Держи спину ровно!". Забота пап и мам о том, чтобы у малышка была хорошая осанка вполне естественна. Вот только, к сожалению, замечания и приказы почти ничего не меняют. Малышек на пару секунд выпрямляется, но скоро, забывшись, вновь принимает "более удобное положение". И если в раннем возрасте искривления позвоночника не так уж и заметны, то, придя в школу, ребенок в полной мере ощущает все "прелести" сколиоза.

Школьные нагрузки достаточно велики, а возможности полноценно отдохнуть, расслабиться у ребенка, как правило, нет. Так и получается, что "мелочи", не замеченные в раннем детстве, становятся серьезнейшей проблемой.

Родители, будьте внимательны!

Главное коварство сколиоза заключается в том, что на ранних стадиях его сложно распознать. Но от внимательных глаз родителей начинающему сколиозу не спрятаться!

Часто его причиной становятся запущенные родовые травмы.

1. Обнаружив у ребенка в возрасте до 6-7 месяцев следующие симптомы, вы должны насторожиться. Необходима консультация врача, если:

§ тельце ребенка напряжено, он кричит при каждой попытке перевернуть его со спинки на животик и обратно

§ засыпая, ребенок постоянно поворачивает головку в одну и ту же сторону

§ складочки на тельце и ножках ребенка несимметричны

§ днем малыш не проявляет двигательной активности, а по ночам беспокоен и некрепко спит.

§ во время кормления охотно берет одну грудь, а другой пренебрегает

2. Когда ребенок начинает ползать, нагрузка на мышцы возрастает. И имеющиеся проблемы становятся заметней. Надо обратиться к врачу:

§ если, ползая, малыш работает одной ручкой и ножкой активнее, чем другой, и в результате движется кругами

§ со спинки на животик малыш всегда перекачивается через один и тот же бок

§ во время ползания он высоко приподнимает ягодицы

§ всегда начинает движение с одной и той же ноги.

3. Когда кроха начинает сидеть, вас должны насторожить следующие симптомы:

§ заваливание на один бок

§ при попытках сесть поджимание под себя одной ноги и выпрямление другой

§ если ребенок всегда присаживается только на краешек стула или "сползает" с любого (даже самого мягкого и удобного) сидения, возможно у малыша поврежден копчик. Это тоже может повлечь за собой формирование сколиоза.

4. В период обучения ребенка ходьбе особенно часто возникают проблемы с позвоночником. Дорогие родители – нельзя учить ребенка ходить! Кроха должен начать ходить самостоятельно, что произойдет тогда, когда его организм будет полностью готов к такой нагрузке. Использование ходунков или попытка родителей учить ребенка ходить, оказывает ребенку медвежью услугу - не давая укрепить мышцам спины. Любое неосторожное движение, падение или неловкая родительская поддержка могут спровоцировать серьезные нарушения.

5. Окончательное формирование сколиоза чаще происходит в период 6-7 лет или к 12-13 годам. Но уже у 2-3-летнего малыша можно заметить предрасположенность к этому заболеванию. И многие проблемы у ребенка появляются по вине родителей. Например, мама привыкла всегда во время прогулки держать ребенка за одну и ту же руку. А в результате у малыша формируется сколиоз – организм так привык к асимметричному положению тела в пространстве, что стал считать его нормальным. Не менее коварными могут стать другие привычки взрослых: сутулиться, сидеть, облокотившись на один локоть, носить сумку на одном и том же плече и мн. др. Ведь малыши копируют каждое наше движение. Поэтому, обнаружив у ребенка какие-то признаки сколиоза, наблюдайте внимательнее за собой. Возможно, начинать лечение придется с решения ваших проблем...

Лечить? И немедленно!

Сколиоз – это заболевание, которое надо обязательно лечить! Самостоятельные попытки решить проблему ни к чему не приводят. Начинать какие-либо упражнения можно только после устранения причины заболевания для закрепления результата.

В детской поликлинике при обнаружении сколиоза часто рекомендуют надевать крохе корректор осанки. Он не позволяет малышу сгибаться, сутулиться и словно напоминает телу о том, каким должно быть его нормальное положение. Но причина заболевания остается неустраненной. Малыш вроде бы держит спину прямо, но при этом напрягаются только те мышцы, где есть искривление, а другие расслаблены. Это вызывает болезненность мышц и лишь усугубляет проблему. Корректор может стать помощником для малыша только после лечения у мануального терапевта. При помощи ручных манипуляций можно вернуть

позвоночник в нормальное положение, снять скованность и зажимы, вызывающие боль. Чем раньше обнаружена проблема, тем легче будет ее устранить. У ребенка позвоночник и суставы более подвижны, чем у взрослого, а значит, он легче переносит любое вмешательство извне, любую коррекцию. Основная задача мануального терапевта – избавить малыша от боли и дискомфорта, помочь организму самому восстановить все свои нормальные функции.

О том, что мануальная терапия может быть очень эффективна, знает большинство. Но успех во многом зависит от того, найдете ли вы хорошего специалиста.

Что делать потом?

После мануальной терапии, важно позаботиться о том, чтобы организм привык к новому состоянию. Не нужно ограничивать двигательную активность ребенка. Задача родителей сводится к мягкой коррекции его поведения. Пусть ребенок вволю бегает, прыгает, плавает, играет в подвижные игры. Попробуйте лишь направить его энергию в нужное русло:

§ Если вы обычно начинаете день с зарядки, не изменяйте этой полезной привычке. Надо лишь чтобы малыш выполнял упражнения симметрично. Введите в распорядок дня подвижные игры, плавание или танцы.

§ Пусть ребенок висит на перекладине столько, сколько сможет (отдыхает позвоночник, и вы так же сможете посмотреть в каком он состоянии – искривлен или нет).

§ Когда ребенок карабкается по лесенке (шведской или на детской площадке) следите, чтобы он начинал движение поочередно то с одной ноги, то с другой. Таким образом, он не только равномерно укрепляет мышцы спины, но и синхронизирует работу полушарий головного мозга и улучшает координацию движений.

§ Отличной тренировкой для малыша может стать катание на самокате. Главное только менять толчковую ногу.

§ Во время прогулок не держите ребенка за одну и ту же руку. А, поднимаясь по лестнице домой, следите, чтобы он вставал на ступеньки чередуя ноги.

§ Перед сном сделайте массаж. Ваши руки должны двигаться вдоль позвоночника вверх и вниз, ножки поглаживаем от ступни вверх, ручки – от кисти к плечу.

§ Старайтесь стать достойным примером для вашего малыша: держите спину ровно, двигайтесь легко, улыбайтесь!