

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 "писари" очень

