

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Как не пропустить нарушений осанки? Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы



он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках, ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)

Составила: инструктор по ФК Ермакова К.Н.