

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Ребенок рисует лежа - хорошая или вредная привычка у детей дошкольного возраста?

В первые годы жизни ребёнок много времени проводит в играх на полу (складывает пирамидки, катает машинки и т. д.). Ребенок растёт, но привычка играть на полу остается. Если на ребёнка никак не влиять и оставить всё как есть, он и в дальнейшем основную часть времени бодрствования будет проводить в играх и занятиях на полу. Ребенок в положении сидя или лежа на полу, например, раскрашивает и упирается в пол локтями, и... вредит себе.

Пребывать в описанном положении долго вредно, т.к. костная система у ребёнка находится в состоянии интенсивного роста и формирования, привычка ребёнка лежать на животе, упёршись в пол локтями, оказывает на формирующийся позвоночный столб негативное влияние. У ребенка могут неправильно, неравномерно развиваться кости, формирующие плечевой пояс и со временем одно плечо у такого ребёнка будет несколько шире другого, чуть выше (как бы вздёрнуто). Позвоночный столб резко искривляется в шейном, грудном и в поясничном отделе, в результате у ребёнка скоро возникают нарушения осанки, быстро устают мышцы шеи, принуждённые постоянно удерживать голову на весу, и ребёнку чаще требуется отдых.

Есть ещё один момент, о котором нельзя не сказать: у ребёнка, долго лежащего на полу и опирающегося на локти, возникают застойные явления в органах брюшной полости, и это неблагоприятно сказывается на их функционировании и на их состоянии. Внутренние органы, испытывающие давление со стороны соседних внутренних органов и потому работают с повышенной нагрузкой.

Вот почему нельзя позволять ребёнку рисовать, лепить и т. д. в положении лёжа и есть только один способ отучить ребёнка от привычки проводить много времени лёжа на животе с упором на локти — неустанная разъяснительная работа.

Если мама замечает (или подозревает), что у ребёнка формируется неправильная осанка, она непременно должна поговорить о проблеме с

детским врачом. Ребёнку рекомендуется ежедневно выполнять комплексы физических упражнений, направленных на улучшение осанки, заниматься спортом (гимнастикой, плаванием и др.), делать массаж шеи, спины, поясницы.

Воспитатель: Гаприндашвили Наталия Анатольевна