

Баланың дене бітімінің дұрыс дамуы — денсаулығының кепілі (Ата-аналарға арналған кеңес)

Неліктен баланың дене бітімі бұзылуы мүмкін? Бұл сұраққа себептер көп, біз негізгі себептерге тоқталамыз. Балалардың дене бітімінің бұзылуы бұлшық еттері нашар дамыған балаларда жиі кездеседі. Сондықтан балалардың сымбатты мүсіндерін қамтамасыз ететін бұлшықеттердің сапалы жетілуі үшін гимнастикалық жаттығулар қажет.

Балалардың дене бітіміндегі ауытқулар ішкі ағзалардың дұрыс дамуына теріс әсер етеді. Бүкірейген арқа кеуде қуысының қалыпты қозғалысын қиындатады, әлсіз іш бұлшықеттері де терең тыныс алуға кері әсерін тигізеді.. Нәтижесінде ағзаға оттегі аз түседі. Сонымен қатар балалардың дұрыс отырып, тұруларын қадағалау да өте маңызды. Отыру демалу емес, статикалық кернеу әрекеті. Балалар отырудан тез шаршайды және қалыпты тезірек өзгертуге немесе жүгіріп кетуге тырысады.

Мектеп жасына дейінгі бала үшін тұру нені білдіреді? Әсіресе белгілі бір қалыпта тұру баланы тез шаршатады, өйткені арқа бұлшықеттері статикалық жүктемеге төтеп бермей тез босаңсиды. Сондықтан бала бір нәрсеге сүйенуге тырысады. Есіңізде болсын! Балаңызды бұрышқа тұрғызып жазалау арқылы сіз оны физикалық тұрғыдан жазалайсыз.

Бала дене бітімінің бұзылуын (қалыптың) бұзылуын қалай жіберіп алмау керек? "Емдеуден гөрі ескерту әрқашан оңай!" Егер бала сіздің барлық профилактикалық шараларыңызға қарамастан, дұрыс емес қалыптар мен қимылдарды жасаса, сіз ортопед мамандарына жүгініп, олардың ұсыныстарын қатаң сақтауыңыз керек. Сондықтан балаларға мұндай жағдайда гимнастикалық жаттығулармен қоса дұрыс жүруге ықпал ететін, тепе-теңдік қалыпын сақтап, қозғалыстарды үйлестіретін, табан және арқа бұлшықетін күшейтетін арнайы жаттығулар жасау қажет. Дұрыс жүру мен тепе-теңдік сезімін тәрбиелеу үшін баланы параллель аяқтармен жүруге үйретіңіз. Мұны жолдарда, орындықтарда, баспалдақтарда, тар бөренелерде, бормен сызылған жолдарда жасауға болады. Бұл үшін тротуардың жиегі керемет. Жалпақ табанның алдын алу үшін сіз кез-келген "тікенді" бетті, аяқтарымызды сүртетін резеңке төсеніштерге дейін, сондай-ақ қазір жеткілікті мөлшерде және қол жетімді бағамен сатылатын кез-келген құрылғыны пайдалана аласыз.

Сіз физикалық тұрғыдан дайындалған отбасы екеніңізді мақтан тұтуға тырысыңыз; көңілді жарыстар ұйымдастырыңыз; балаңызға үй жұмыстарынан жалтарудың орнына қуануға үйретіңіз; отбасыңыздағы демалысты белсенді етіңіз.

Үйде балаларға сколиоздың алдын алуға арналған жаттығулар жиынтығы, физиотерапиялық жаттығулар, және арқа мен іш бұлшықеттерін күшейту жаттығуларын күнделікті немесе аптасына бірнеше рет жасаңыз.

Үй жағдайында қалыпты дене бітімін жасауға арналған негізгі жаттығулар:

1. **"Шлагбаум".** Шалқасынан жатып, аяқтарын созып біріктіріңіз. Оң және сол аяғыңызды еденнен тік бұрыш жасап кезекпен көтеріңіз.

2. **"Шлагбаум"**. Арқаңызда жатып, бір уақытта екі түзу аяқты еденге қатысты тік бұрышқа көтеріңіз.
3. **"Велосипед"**. Шалқасынан жатып, велосипедпен алға және артқа жүруді имитациялайтын қозғалысты аяқтарыңызбен жасаңыз.
4. **"Көпір"**. Арқаңызбен жатып, аяғыңызды еденге қойып, аяғыңызды денеге қарай тартыңыз, сонда тізе төбеге "қарайды". Жамбасыңызды жерден мүмкіндігінше жоғары көтеріп, арқаңызды бүгіңіз.
5. **"Бидай дәні"**. Еденде отырып, тізеңізді қолыңызбен құшақтап, алға артқа тербеліңіз.
6. **"Суретші"**. Шалқасынан жатып, аяқтарды түзу біріктіріп, оларды еденнен көтеріп, аяқтарымен әр түрлі фигураларды, әріптерді немесе кез-келген сызбаларды салу.
7. **"Диагональ"**. Ішпен жатып, бір уақытта оң аяғыңызды және сол қолыңызды еденнен жоғары көтеру. Керісінше-сол аяғы мен оң қолы.
8. **"Себет"**. Ішпен жатып, екі аяғыңызды білектерін қолдарыңызбен ұстап, аяғыңызды еденнен жоғары көтеріп, "себет" жасаңыз. Мүмкіндігінше жоғары көтерілуге тырысыңыз.
9. **"Қолтырауын қуып жете алмайды"**. Ішпен жатып, жүзуді имитациялаңыз, қолдарыңыз бен аяқтарыңызды түзу жылжытыңыз, еденге тигізбеуге тырысыңыз.
10. **"Қарлығаш"**. Ішпен жатып, қолдар алға созылады. Еденнен қолдар мен аяқтарды тік көтеріп, мүмкіндігінше осы қалыпта болыңыз. Күн сайын осы өте тиімді жаттығудың уақытын аздап көбейтіңіз.

Күніне бірнеше жаттығудан бастаңыз, тізімдегі барлық жаттығуларды бірден жасаудың қажеті жоқ. Баланың қабілеттері мен мүмкіндіктеріне назар аудара отырып, жүктемені біртіндеп арттырыңыз және күнделікті әдетке айналдыруға тырысыңыз.



Дайындаған : дене шынықтыру нұсқаушысы Остонова Э.Г.