

Консультация

«Простые правила для сохранения суставов»

Многие люди в любом возрасте говорят: «Хочу быть здоровым» Что же это – здоровье? Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В наше время каждый второй человек в возрасте от 20 лет страдает болями и недомоганиями в спине, коленях и суставах. Это мешает заниматься любимым делом, активно отдыхать и просто жить. Мы ходим по врачам, принимаем препараты, которые лишь временно помогают, ищем причины во всем, но только не в себе, а причина всему этому – мы с вами. Почему появляются боли в пояснице, лопатках, коленях и во всех суставах?

Первое – это слабые мышцы и суставы, второе – неправильные привычки двигаться в быту, школе, на работе. И это со временем все усугубляется. Так и хочется каждого встряхнуть и сказать: хватить себя мучить и помощи уже себе!

Данная проблема появляется еще в дошкольном детстве. Наблюдая за проведением тех или иных упражнений педагогам, необходимо тщательно следить за техникой выполнения этих движений. Например, приседания, знакомые всем с детства. Исходное положение: руки за головой и для всех привычный способ приседаний на мыски ног с отрывом пяток от пола. Что впоследствии приводит к ноющим коленям и к не совсем здоровой пояснице. Хотим особое внимание уделить этой проблеме, ведь в наших руках здоровье наших детей и близких.

В возрасте одного года ребенок только учится ходить и с физиологической точки зрения он все делает правильно, садится и наклоняется, поворачивается. Можете понаблюдать, как маленькие дети наклоняются или приседают, а теперь посмотрите на себя в зеркало и сравните – разница будет существенная. Генетически заложено умение двигаться по инерции правильно, без вреда своему здоровью, но мы со временем сами или при помощи кого-либо вредим ему.

В дошкольном возрасте дети посещают занятия по физической культуре и перед педагогом поставлено невероятное количество задач, целей, форм обучения – это все грамотно расписано и методически подобрано. Но оно же и бессмысленно, если задуматься о том, что не уделяется никакого внимания технике выполнения основных видов движений в упражнениях. Уже упоминалось о приседаниях, а если такие приседания выполнять в прыжке – на это вообще страшно смотреть. Во время выполнения приседаний необходимо следить за тем, чтобы колени не выходили за носки, пятки от пола не отрывались, корпус не заваливался вперед и при возвращении в положение стоя не желательно разгибать колени до конца, это лишняя нагрузка на суставы. С осторожностью наблюдаем за выполнением приседаний с исходным положением рук за головой. В принципе ,

упражнение хорошее, но обычно дети давят на шею, чем сильно вредят шейному отделу позвоночника. Поэтому с этим заданием не стоит торопиться с дошкольниками.

Невероятное разнообразие упражнений на отжимание, но если изначально неправильно заложить технику, последствия будут также непредсказуемые.

Часто встречаемая ошибка – разгибание локтей до конца, это лишняя работа для суставов, большая нагрузка на еще не окрепший опорно-двигательный аппарат. Напомним, при отжимании кисти рук должны быть строго расположены под плечами, постановка ног на ширине плеч, корпус прямой, а все остальные вариации можно использовать, только когда дети научатся выполнять базовое отжимание, укрепив при этом свои суставы.

Много ошибок в выполнении бегадети бегут то на пятках, то на носках, при этом сильно топя. Если мы бегаем по искусственной поверхности, это еще полбеда, ну а если по асфальту – больные колени, ноющие стопы – первое, с чего все начинается и впоследствии отражается на позвоночнике. Бег следует выполнять перекатом с пятки на носок, мягко приземляясь на беговую поверхность. Есть, конечно, много вариаций в технике бега, но нужно начинать с базовых движений, задать основы, а уж потом усложнять задачи.

Такие ошибки есть во многих упражнениях, на которые уже в дошкольном возрасте необходимо обращать внимание. Начинать необходимо с правильной техники ходьбы, бега, прыжков, приседания, отжимания и подтягивания. А уже позже применять различные модификации.

Физическая культура – это прежде всего здоровье наших детей. Если мы изначально будем правильно закладывать фундамент, он будет крепче.

