|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие ребенка:** **с чего начать?**http://ds52penza.ru/image/articles/546/ris.jpgМногие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Для большинства родителей спорт и дети – способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, приучить к дисциплине. Решить эти задачи возможно при правильной организации физического воспитания детей именно в дошкольном возрасте. Отдавая ребенка в ту или иную спортивную секцию, обратите внимание на способности и физические возможности ребенка. Физическое развитие ребенка – дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть **«Не навреди».** | **Спорт и дети:** **проблемы физического воспитания дошкольников**Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые решают как родители, так и детский сад. Каждое утро педагоги ДОУ проводят с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать ребенку возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц, с учетом что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель. Физическое воспитание детей подразумевает ежедневное участие в подвижных играх, которые способствуют. способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.В теплое время года физическим воспитанием рекомендуется заниматься на свежем воздухе. На территории ДОУ оборудованы спортивные комплексы для полноценной реализации потребностей в движении во время прогулок. Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка, его рост и здоровье. | **Спорт и дети: в какую секцию отдать?**Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться решением своих знакомых и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья. |
| **Сколиоз – патологическое боковое** **искривление позвоночного столба**Различают сколиоз врожденный и приобретенный. *Врожденный* сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз *приобретенный.* Приобретенный сколиоз легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и [лечении сколиоза](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php) является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться в ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекос тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней.  | Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить перемены необходимо походить, сделать несколько только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связанно со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.Еще одним фактором формирования [сколиоза](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php) в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов.  | Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечнососудистой системе.Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. [Сколиоз](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php) возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, рекомендуется обратиться вам к профессиональному ортопеду. Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение. ***Берегите здоровье!!!*** |