Профилактика сколиоза

«Волшебное колечко и прямая спина»

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были братик и сестренка, Ванечка и Олечка. Мать и отец в них души не чаяли, бабушка их ласкала, да и дедушка баловал.

Вот пришла пора в школу собираться. Сшила им матушка сумки за плечи, положила в сумки карандаши, ручки, тетради да книжки умные. Пирожки испекла румяные, яблочки положила наливные.

Радуются Ванечка да Олечка, ждут- не дождутся дня завтрашнего.

Вот сели все вместе вечером чай пить. Вдруг завыл ветер, шум и стук раздался, прилетела Баба- Яга. Сама страшная да горбатая, в ступе сидит, помелом машет и говорит:

- Не пущу я вас, дети, в школу!

- А мы тебя, Баба- Яга, Костяная Нога, не боимся – отвечают Ванечка и Олечка.

- Ну тогда заколдую я вас. Чем умнее и учение вы станете, чем больше писать будете, тем сильнее спина у вас сгорбится, совсем как у меня.

Сказала это Баба-Яга и улетела.

Заплакали Ванечка и Олечка.

- Не хотим мы быть такими же кривыми да горбатыми, как Баба-Яга!

Приздумался их отец, пригорюнились бабушка с дедушкой, только матушка одна не растерялась. Взяла она иголку с ниткой, ножницы и лоскутки и сшила два колечка тряпичных. Подарила она эти колечки Ванечке и Олечке и говорит им:

- Колечки эти волшебные: они снимут злое заклятие Бабы-Яги. Как будете вы, дети, писать или рисовать, кладите эти колечки на свои головки русые. Да смотрите, чтобы колечки не падали. Вот тогда будете вы сидеть ровно, спина у вас будет прямая, не будет одно плечо выше другого подниматься. А как уроки сделаете, то и поиграть можно. Положите колечко на голову, в колечко положите мячик и бегите вокруг дома. Кто обежит и мяч не уронит – тот и победил.

Повеселели Ванечка и Олечка, взяли колечки волшебные и мячи и пошли играть. Только и слышно:

- А ты можешь проскакать на одной ноге с колечком на голове, да колечко не уронить?

- А ты можешь в pistolетик присесть с колечком?

Про Бабу – Ягу, про ее злые слова и забыли вовсе, да и правильно: ведь доброе волшебство всегда сильнее злого!

Вот такую сказку я рассказала своей шестилетней внучке. И сшила ей матерчатое колечко, набитое ватой (внешний диаметр 17см, внутренний-8см) . Сначала с колечком было весело играть и делать разные упражнения. Потом, когда появились домашние задания, мы клали внучке колечко на голову: «Попробуй не уронить!» Так автоматически выработалась правильная поза при письме и рисовании. Думаю, именно благодаря этому нехитрому приспособлению моя внучка избежала общей беды всех школьников – искривления позвоночника.

В период усиленного роста развитие мышц не успевает за ростом костей. Если при этом большую часть дня ребенок проводит в неправильной позе, то искривление позвоночника обеспечено.

Как этого избежать? Создавать условия для поддержания правильной осанки и развивать малыша физически. Один из способов – класть на голову мягкое колечко во время выполнения домашних заданий – вы уже знаете. Второй совет – сделать или приобрести простейший мольберт – хлопушку для рисования. Когда ребенок рисует, он не нагибает голову, очень удобно рисовать с натуры. Наверное, в любой квартире найдется полметра стены для шведской стенки, а кольца, веревочную лестницу и перекладину можно укрепить в дверном проеме. Вы даже не представляете, какое это удовольствие – повисеть на турнике в перерыве между заданием по математике и переводом с английского! А школьнику постарше можно предложить читать и делать устные уроки лежа на полу или на твердой кровати.