«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в семье»

В первые годы жизни ребенка полноценное питание, массаж и физкультура необходимы и для здоровья в целом, и для нормального формирования позвоночника. Внимательное отношение к здоровью малыша, регулярные визиты к врачу и консультации позволят своевременно выявить те нарушения опорно-двигательного аппарата, которые проявляются тогда, когда осанки как таковой еще не существует. Профилактика рахита и плоскостопия, закаливание и другие общеоздоровительные мероприятия - этого на первых порах достаточно для нормального физического развития. Что еще необходимо ребенку, так это с первых недель жизни подружиться с хорошим неврологом. Более или менее выраженная перинатальная энцефалопатия сейчас есть практически у каждого новорожденного и часто требует длительного лечения. Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: Не бегай! Сиди спокойно! Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если приходится дольше нескольких минут находиться в одной и той же позе, ребенок обвисает, вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски — и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) — необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки — все это ухудшает ситуацию. При сколиозе грудной отдел позвоночника значительно чаще бывает изогнут выпукл остью вправо, а позвонки при взгляде сверху — закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют школьным сколиозом — именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной удобной, но неправильной позе при письме правой рукой. Одно из старинных синонимичных названий юношеского кифоза — кифоз подмастерьев. Подмастерьям портных и сапожников приходилось сутулиться за работой, в отличие от подпасков, принцев и нищих, которые чаще вырастали прямыми и стройными. А горбится ребенок круглые сутки за верстаком у злого хозяина или за компьютером у добрых родителей — позвоночнику все равно. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово- копчиковый - выпуклостью назад.

Крестцовокопчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области. Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

Своевременное правильное питание;

Свежий воздух;

Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

Оптимальная освещённость;

Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

Привычка правильно сидеть за столом;

Расслаблять мышцы тела;

Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Упражнения, стоя у зеркала.

Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит).

Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся:

Ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений.

Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Консультация для родителей: «Влияние подвижных игр на профилактику и коррекцию осанки»

О.Э.Аксенова и С.П.Евсеев отмечали, что развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте. Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющиеся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил. Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практический опыт культуры общения; развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитие координации и быстроты, укреплению нравственных и личностных качеств. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов и быстроте реакций и нестандартных действий. С.П. Евсеев отметил, что подвижные игры выступают действенным средством физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями. Они помогают им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служат средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов, создают благоприятные условия для социальной реабилитации. При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение, так как дают возможность детям с тяжелыми нарушениями двигательных функций принимать участие в спортивных занятиях. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки.

Формирование правильной осанки не может быть достигнуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка правильной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку. При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.

Консультация для родителей «Подвижные игры, способствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия»

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности. Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость. Вы можете сами придумывать игры, видоизменять их и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть, тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным.

Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения. Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Примеры подвижных игр.

Ловкие ноги.

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Барабан.

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Донеси платочек.

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

Великан и карлик.

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

Лошадка. Дети передвигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

Пройди - не ошибись.

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно спиной вперед, ставя носок к пятке.

Футболисты.

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много их можно разделить на несколько команд. Ходьба «змейкой» Установить кегли (мячи, кубики) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

Резвый мешочек.

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с набольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений. «Футбол» Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды.

«Извилистая дорожка»

На половинку плотной ткани нашивается веревка, которая располагается в виде змейки.

«Массажные валики»,

«Ребристые доски»,

«Дорожки с камешками»,

«Палочки», «Платочки»,

«Ступни и ладошки»

Игра «Сделай правильно» 3-7 лет.

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя:

«Оловянный солдатик» (основная стойка);

«Осанка» (правильная осанка);

«Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться);

«Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно);

«Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх);

«Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад);

«Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях). Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

Игра «Собери камушки» 3-7 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков. Игра «Найди правильно след» 5-7 лет. По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

На лестнице.

Пройди по лестнице. Положить лестницу на пол, идти по ней, шагая с одной перекладины на другую. Шагай через ступеньки. Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины. Сохраняй равновесие. Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие. Ходьба на четвереньках. Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами - по боковым стойкам, руками - по перекладинам. Пройди вверх. Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

На гимнастической лестнице.

Лазание. Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться. Ходьба боком. Передвигаться по нижней перекладине приставными шагами в одну сторону, затем по следующей перекладине - в другую. Приседание. Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне

пояса, сделать несколько приседаний.

Упражнения со скакалкой.

Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием. Сначала следует провести курс лечебной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать. Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч. Перешагивание через неподвижную скакалку. Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать. Прыжок через качающуюся скакалку. Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад. Попеременные прыжки. Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках. Прыжки на двух ногах. Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами. Бег со скакалкой. Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге. Ходьба и бег змейкой. Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем - обегать змейкой, стараясь не задеть.

С толстой верёвкой.

Сложить веревку. Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку. Подними веревку. Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку сложить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время. Пройди по веревке. Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие. Прыжки через веревку боком. Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед. Прыжки через скакалку. Научите ребенка прыгать через короткую скакалку (длиной 1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Делать шаги по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову. Опустись на колено. Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и левое колено и разведением рук в стороны. Ходьба на носках. Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны. Ходьба с мячом на голове. Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове. Попрыгай. Передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках. Ходьба боком. Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону. Ходьба боком по рейке. Ходить по кромке перевернутой скамейки приставными шагами. Взрослый поддерживает ребенка за руки. Перепрыгни через скамейку. Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

Упражнения с мячами разного диаметра.

Подними мяч ногами. Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше. Переложи мяч ногами. Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопам, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны. Перекинь мяч ногами. Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову. Подкати мяч. Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

Футбол. Стоя, водить мяч ногами.

С маленькой гимнастической палкой.

Перешагни через палку. Встать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

Перешагни через палку. Сидя на полу, держать палку за концы.

Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

Подними палку ногами. Сидя на стуле, одной ногой придержать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

Перенеси ноги через палку. Лечь на спину, держась за палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

Пройди по палке. Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

Пройди по палке боком. Передвигаться боком по палке приставными шагами.

С кеглями

Перешагни через кегли. Кегли расставить на расстоянии шага друг от друга. Перешагнуть через них, высоко поднимая колени.

Перешагни через кеглю. Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

Подними кеглю ногами. Сидя на полу (опора руками сзади). Захватить кеглю подошвами и приподнять ее.

Переставь кеглю. Исходное положение, сидя на полу. Стараясь переставлять на полу кеглю, не роняя ее. Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое.

Для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений!

Игровые упражнения для ног.

Пройти по линии Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребёнку пройти по ней несколько раз. Журавль на болоте Ребёнок делает первые шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за голову. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца. Хлопки под коленом.

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочерёдно для каждой ноги.

Присядь у стены .

Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть пониже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Перешагни через руки .

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой. Лыжник.

Выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и поочередно вынося руки вперед, подражая движениям лыжника.

Присядь комочком.

Встань прямо слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Сядь - встань. Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

Сядь по-турецки.

Встать прямо. Ноги скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки, и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

Утиная ходьба.

Присесть, положить руки на колени и таким образом попытаться передвигаться.

Лошадка.

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

Попрыгай, как мячик.

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

Попрыгай на одной ноге.

Мелкими прыжками подскакивать попеременно то на одной, то на другой ноге.

Потанцуй.

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

Консультация для родителей и воспитателей: «Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»

Основы питания

От нашего питания зависит здоровье позвоночника. Оно также важно и для всего нашего организма в целом. Позвоночник представляет собой костную ткань в организме человека, поэтому на него распространяются те же советы правильного питания, как и для других костей.

Полезные и вредные продукты для позвоночника

Необходимые витамины и микроэлементы

Еда должна не просто попасть в желудок. Она должна хорошо усвоиться, раствориться, поступить в кровь и добраться до костей позвоночного столба.

Существенно облегчить этот процесс поможет комплексное применение некоторых витаминов.

Так, большинству людей известно, что витамин Д помогает усвоению кальция.

Витамин А – необходимый элемент цикла кальция. Он значится жирорастворимым и не может усвоиться в отсутствие жиров.

Группа витаминов B – важна для распада белков и углеводов.

С (аскорбиновая кислота) – необходима для синтеза коллагена. Этот витамин превращает кальций из неорганического соединения в органическое. Очень важно поступление в структуру позвоночника определенных микроэлементов и витаминов. Из микроэлементов желательно наличие кальция, магния, фосфора и марганца.

Враги позвоночника и суставов – продукты, которые необходимо ограничить в рационе.

Поваренная соль, алкоголь, маргарин, рафинированный сахар, кофе, все консервированные продукты

Чаще всего в полезном меню для позвоночника должны встречаться следующие продукты:

Молоко, ряд кисломолочных продуктов, другие продукты из молока.

Это – самый лучший источник кальция. Для пополнения нормы этого вещества в организме человеку необходимо выпить за день не менее литра молока или кефира. Это же количество кальция содержится в 200 граммах творога или 120 граммах твердого сыра. Зелень и все листовые овощи К этой группе относятся шпинат, капуста, зеленый салат, петрушка, сельдерей и т.д. Эти продукты богаты кальцием. Кроме того, в них содержатся также многие витамины и полезные для костей микроэлементы – железо, цинк, калий и магний. Жирные сорта рыбы, рыбная печень, икра Внимание стоит обращать на лосось, форель, сардины, тунца. Для костей очень полезен и необходим витамин Д, который содержится в этих продуктах. Стоит заметить, что пользу принесет только свежая рыба, приготовленная методом запекания или отваривания на пару. Не стоит употреблять пережаренную, соленую, копченую рыбу и рыбные консервы. Рыбы достаточно употреблять ежедневно 50 граммов, чтобы восполнять суточный резерв витамина Д в организме, икры и печени трески – по 20 граммов. Другие сорта рыбы и морепродукты.

К этой группе продуктов относятся камбала, кальмары, морская капуста, мойва,

скумбрия, каракатицы, мидии, минтай, сельдь, креветки. Все они содержат очень много фосфора органического происхождения, что позволяет легко усваивать его в организме человека и обогащать рацион, направленный на укрепление костей и суставов.

Животная печень. Её лучше выбирать говяжью или баранью. Этот продукт богат на медь, витамины А и D3. Последний витамин значительно улучшает усваиваемость кальция и фосфора в организме, что просто необходимо человеку любого возраста. Семечки, крупы, орехи. В этой группе особенно полезны для позвоночника арахис, тыквенные семечки, гречневая крупа. Все эти продукты содержат большое количество цинка, который помогает организму усваивать витамин D и полезный для костей кальций. Абрикос содержит калий, способствующий нормальному функционированию мышечной системы, которая должна формировать крепкий корсет вокруг костей и поддерживать позвоночник. Абрикос можно употреблять в виде урюка – достаточно 7-10 штук ежедневно. Свекла, белый гриб, шпинат эти продукты богаты марганцем, который способствует нормальному росту и регенерации костей и хрящевой ткани в организме. Тыква, хурма, помидоры, сладкий перец эта группа продуктов содержит очень важный для костной и мышечной тканей бета-каротин. Все цитрусовые это – неиссякаемый источник витамина С, очень полезного для костей.

Растительные масла. Все растительные масла содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным действием. Желатин, агар-агар, нежирные сорта мяса и курица все эти продукты – источник протеина, который является «строительным материалом» для хрящевой ткани, костей, мышечных волокон. Известно, что при переломах и патологиях костей очень полезны холодцы, крепкие бульоны и желе.

Для того чтобы костно-мышечная система функционировала в нормальном режиме, следует нормализовать водно-солевой обмен в организме. Этому способствует обеспечение организма полноценным питанием и достаточным количеством жидкости при умеренном потреблении поваренной соли. Организм человека на 60% состоит из воды, поэтому вода, соки и жидкая пища в рационе должны присутствовать ежедневно в достаточном количестве. Большая часть полезных минеральных солей, которые просто необходимы для крепости скелета, находится в простых и натуральных продуктах (овощи, фрукты, яйца и зелень).

Самые полезные продукты для костей

Для того чтобы сохранить здоровье костной системы, необходимы такие витамины и микроэлементы, как кальций, витамин D3, медь, марганец, цинк, магний и фосфор.