

Правильная осанка и ее нарушение

Значение хорошей осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья в целом. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного и школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки.

Нарушение осанки - это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного, дефекта развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению и способны отравить всю дальнейшую жизнь.

Формирование осанки - процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения. Лечебная физкультура и массаж - это наиболее подходящие способы воздействия на организм.

Так как нарушения осанки у школьников носят массовый характер и далеко не каждый ребенок

может посещать специальные тренировки, то необходимо начать выполнять регулярные упражнения в домашних условиях. Представляем вашему вниманию комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы спины и не будет занимать много времени.

Также стоит понимать, что проблемы с осанкой могут быть вызваны проблемами со стопами - плоскостопие, плоско-вальгусная деформация, вальгус и т.д. [Фитнес-тестирование](#) поможет выявить причину и подобрать необходимые упражнения.

А для взрослых у нас есть групповые тренировки в зале ["Здоровая спина и стопы"](#), а также курс онлайн-тренировок ["Спина без болей"](#).

Правильно сформированная в детстве осанка остается на всю жизнь

ТОП 10 упражнений на осанку для детей в домашних условиях

Для выполнения упражнений вам понадобится кусочек стены, коврик, полотенце и мячик. Комплекс упражнений предназначен для выполнения через день или три раза в неделю.

1. Книга

Исходное положение: стоя на одном колене возле стены.

В исходном положении спина ровная, макушкой тянемся вверх, руки прямые перед собой ("стрела"). На вдохе поворачиваем корпус и раскрываем грудной отдел. Выполняем 7-8 раз на каждую сторону.

2. Мельница.

Исходное положение: *стоя возле стены*.

Попросите ребенка встать к стене, касаясь стены пятками, ягодицами и затылком. Следите за тем, чтобы не прогибалась поясница и плечи не поднимались вверх. Руки согнуть в локтях под 90 градусов, локти прижать к стене. Выполнять поочередно внутреннюю и внешнюю ротацию. Выполняем 7-8 раз.

3. Стрела.

Исходное положение: *стоя возле стены*.

Попросите ребенка встать к стене, касаясь стены пятками, ягодицами и затылком. Следите за тем, чтобы не прогибалась поясница и плечи не поднимались вверх. Руки согнуть в локтях под 90 градусов, локти прижать к стене. Скользя по стене вытянуть руки в стрелу над головой. Выполняем упражнение 10-12 раз.

4. Штангист.

Исходное положение: *стоя*.

Для упражнения нам понадобится полотенце, пояс, резиновая лента. На счет раз поднимите прямые руки с полотенцем над головой. Полотенце должно быть в натяжении и не провисать. На счет два согнуть руки, завести полотенце за голову, не касаясь шеи и плеч. Лопатки должны быть сведены. Выполнять 10-12 раз.

5. Самолет.

Исходное положение: *леж а на ж ивоте на коврике*.

Для упражнения понадобится коврик и 2 любых

предмета: книги, игрушки, фишки. Положение 1 - поднять руки и свести лопатки. Положение 2 - медленно перенесите руки за фишки. Затем вернитесь в положение 1.

Выполнять упражнение 10 -12 раз.

6. Дружба мячей.

Исходное положение: *леж а на ж ивоте на коврике.*

Для упражнения понадобится коврик, 2 мяча и 2 любых предмета: книги, игрушки, фишки. Положение 1 - руки прямые над головой. Положение 2 - медленно опустить руки вниз за спину до касания мячей ("подружить" мячи). Затем вернитесь в положение 1.

Выполнять упражнение 10 -12 раз.

7. Кошечка.

Данное упражнение относится к группе самовытяжений. Движения самовытяжения абсолютно естественны для человеческого тела, помогают растянуть околопозвоночные и глубокие мышцы позвоночника, увеличивают расстояния между позвонками и, следовательно, уменьшают давление на межпозвоночные диски.

Исходное положение: *стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина на одной прямой линии.*

Для упражнения опустите голову книзу, спину выгните - "сердитая кошечка". Положение 2: поднимите голову, спину прогните - "ласковая кошечка".

Выполните упражнение 10 -12 раз.

8. Повороты с гимнастической палкой.

Исходное положение: *сидя на коврике в позе по-турецки.*

Для упражнения вам понадобится гимнастическая

палка. Расположите гимнастическую палку над лопатками, макушкой тянемся вверх, выполняйте повороты корпуса вправо и влево.

Выполните 10 поворотов в одну сторону и 10 поворотов в другую сторону.

9. Подъем ног.

Данное упражнение относится к группе упражнений для тренировки силы и выносливости мышц и создания мышечного корсета. Мышечный корсет - это комплекс мышц, помогающий позвоночнику удерживать вертикальное положение тела.

Исходное положение: *леж а на коврике на животе.*

Поочередно поднимайте ноги, не отрывая таз от пола. Выполните 10-12 повторений.

10. Самовытяжение лежа на спине.

Исходное положение: лежа на спине. Голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль тела. Прижмите подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтяните на себя. Потянитесь, стремясь макушкой в одну сторону, пятками - в противоположную. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 - 12 раз.