

Правильная осанка – залог здоровья!

Правильную осанку надо начинать формировать с детства, хотя маленьким сорванцам трудно объяснить, что хорошая осанка является не только залогом здорового образа жизни, но и показателем красоты и эстетики. Родителям следует обращать внимание на искривленность позвоночника, наблюдать за положением спины ребенка во время занятий или отдыха. Нужно отметить, что дети с неровной спиной чаще других болеют простудными заболеваниями, гастритами и запорами. Все эти признаки говорят о возможных проблемах работы легких и сердца. Чтобы предотвратить нежелательные возможные последствия искривления осанки, вы, как заботливые родители, можете еще до посещения поликлиники выявить признаки развития нарушения осанки у ребенка.



Обратите внимание на следующие показатели:

ежедневная переутомляемость;

характерные неуклюжие телодвижения;

нежелание принимать участие в подвижных играх;

жалобы на то, что «ломит» конечности после долгих прогулок;

частые головные боли;

болезненные ощущения в области шеи;

ребенок сидит на табурете, опираясь на локти;

малыш не может много времени находиться сидя в одном положении тела;

характерные звуки «хрустящих» суставов.

В случае, если наблюдая за жизнедеятельностью ребенка, вы заметили какие-либо признаки и симптомы, описанные выше, рекомендовано обратиться в ближайшее время к доктору. Врач обследует ребенка и назначит необходимое лечение, которое будет включать употребление соответствующих препаратов и выполнение некоторых процедур, все зависит от степени искривления осанки. Весьма результативным будет посещение оздоровительной специальной гимнастики, массажа, гидропроцедур.

Для того чтобы у ребенка с детства не было проблем с осанкой, надо прививать ему любовь к физической активности – проводить профилактику возможных нарушений.

Систематически выполняйте с малышом физические упражнения, и у вас и вашего ребенка будет всегда красивая осанка.

Станьте прямо, ноги должны быть на уровне ширины плеч:

руки – на поясе, вдыхайте воздух, и одновременно разводите локоточки, пока лопатки не сойдутся. Выдыхайте воздух, возвращаясь в изначальное положение. Повторяйте это упражнение пять и более раз.

разведите руки по сторонам, делайте поступательные движения по кругу, дышите произвольно. Периодичность движений – не менее десяти раз.

Ноги ставим шире плеч, кисти рук прижмите к плечевым суставам. На выдохе наклоняйтесь вперед, а на вдохе – назад на начальную позу. Важно, держите спину прямолинейно. Выполняйте по пять-шесть подходов.

Наклоны вперед с соединенными руками за спиной, повторяйте пять-шесть раз.

Работа с гимнастической палочкой: возьмите ее в выпрямленные перед собой руки, приседайте на выдохе, а на вдохе – вернитесь на изначальную позицию. Отрабатывается по четыре-пять приседания только с прямой спиной.

со спортивной палкой в руке на вдохе потягивайтесь вперед и вверх, после чего, вернитесь в изначальный вид. Сделайте так 4-5 раз.

Займите положение лежа на спине, руки – вдоль туловища. Поднимайте поочередно ноги вверх и возвращайте обратно (3-4 раза).

Лягте на живот: оставляя руки на поясе, приподнимайте свое тело вверх, при это делай вдох, и опускайте на пол, выдыхая. Делайте 3-4 подхода.

Держа руки на талии выполняйте прыжки вверх, чередуя с ходьбой.

В конце комплекса упражнений, разводите руки на выдохе, и соединяйте их на вдохе.

Существуют также специальные полезные упражнения для упрочнения работы мышц спины. Систематическое выполнение полного комплекса укрепляет весь организм, работа над каждым упражнением не требует много времени – от нескольких секунд до трех минут.

Возьмите себе на заметку следующую тренировку:

Лежа на спине делайте круги ногами, изображая езду на велосипеде.

Выполняйте махи прямыми ногами, лежа на полу. Сам процесс напоминает «ножницы» — скрещивание ног.

Лежите на полу на спине, разместив руки вдоль корпуса, ноги должны быть согнуты в коленях. Приподнимите таз от пола насколько сможете вверх, удерживая его в таком положении несколько секунд, после чего – вернитесь в начальную позу.

Продолжайте лежать на спине, ногами пытайтесь достать пол над головой, аккуратно возвращая ноги обратно.

Сидя на полу, обхватите руками колени, после чего выполните катание на спине по горизонтальной поверхности, пытаясь возвращаться в изначальную позицию.

Лежа на животе удерживайте лодыжки, в таком виде потянитесь вверх. Одновременное делайте поднятие вверх ног и рук, фиксируя их в одном положении на какое-то время.

Упритесь в пол реками и коленями, прогните спину вниз, поднимая голову вверх.

Следующее физическое упражнение выполняйте с ребенком: пусть малыш упрется руками в пол, пока мама или папа возьмет его за лодыжки. В таком положении «ходите» на руках несколько минут.