

Симметрия тела

Сколиозы и искривления осанки

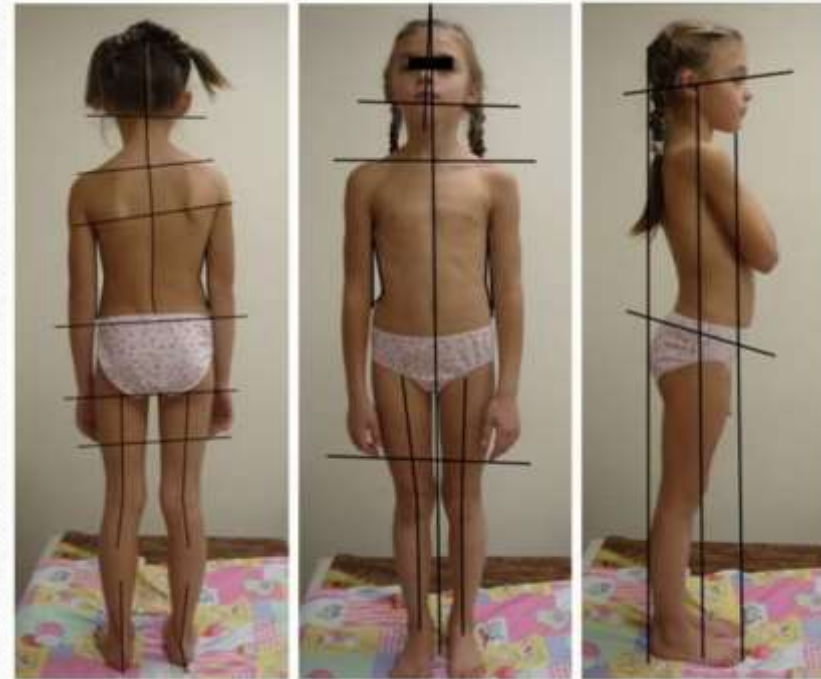
Причины и способы диагностики

Что такое асимметрия?

- Асимметрия – это результат неправильного восприятия внешней среды через работу нервной системы (высшая нервная деятельность мозга)
- Мозг отправляет сигнал в одну руку для того, чтобы превратить остановленное падение человека в шаг. Если тормозящие процессы мозга не работают – сигнал не доходит до другой руки и возникает асимметрия: одно плечо выше другого, перекос таза, грудная клетка закрыта, голова вытянута вперед, пережимая жизненно важные артерии питающие мозг.

С чем связана асимметрия у детей?

- Нарушение дыхания
- Эмоциональные блоки на уровне диафрагмы
- Психосоматика (страх, стресс, тревожность)
- Родовые травмы, не подвергшиеся коррекции



Осанка и волевая сфера

- Воля и осанка связаны напрямую через фокус внимания во время выполнения любых действий.
- Критическое влияние на осанку имеет ходьба ребенка без какой-либо цели (глаза опущены вниз, шаркающая походка, гиперактивность)
- Коррекционное упражнение: умение удерживать внимание на каком-либо объекте до 1,5 минут.
- Техника палминга: спокойно разотрите ладони, приложите к глазам и, открыв веки, всматривайтесь в темноту словно пытаетесь заглянуть за нее как можно дальше. Время выполнения до 5 минут к 13-летнему возрасту.

Зрение и осанка

Стопы и таз

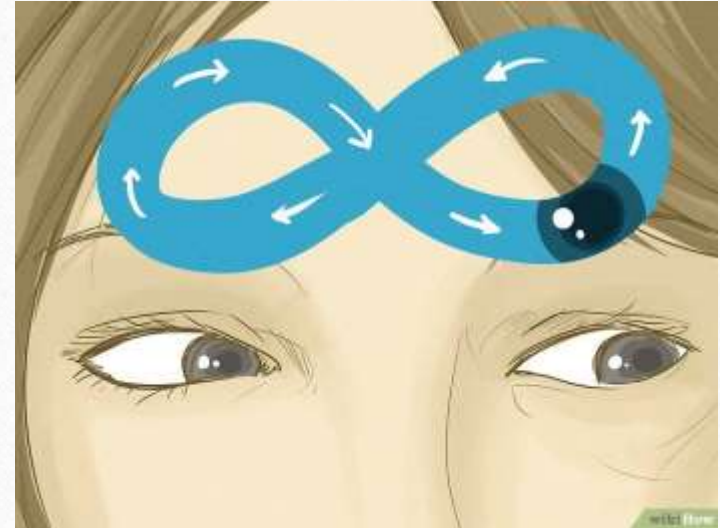
Через диафрагму

(мышца, которая обеспечивает дыхание человека и, которую можно тренировать сознательно в отличие от всего остального, что находится внутри туловища)

обеспечивается взаимосвязь правильного положения стоп относительно таза и, соответственно, нужного расположения гипофиза относительно таза и пяток, который влияет на зрение.

Важно! Если у ребенка есть плоскостопие, обратите внимание на зрение!

В ста процентах случаев стопы выравниваются при выполнении упражнений для глаз.



Сложите пальцы рук в треугольник
И СМОТРЯ СКВОЗЬ НЕГО
РИСУЙТЕ РУКАМИ ВОСЬМЕРКИ,
СТАРАЯСЬ УВЕЛИЧИТЬ
АМПЛИТУДУ.



ДИАФРАГМА

СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО ОСАНКИ



- ДИАФРАГМА – ЭТО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОРГАН! НАБЛЮДАЙТЕ, КОГДА РЕБЕНОК ЗАДЕРЖИВАЕТ, ДЫХАНИЕ И НЕ ДЫШИТ! ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ ПОДХОД К СИТУАЦИИ.
- ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ ЧАСТО (РЕБЕНОК ПУГАЕТСЯ, ЗАМИРАЕТ), ТО МОЗГ В ЭТИ МОМЕНТЫ ИСПЫТЫВАЕТ СТРЕСС, ЧТО МОЖЕТ ЛЕЧЬ В ОСНОВУ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ.

ТРЕНИРОВКА ДИАФРАГМЫ

НАЙТИ ОПОРУ НА ДИАФРАГМУ В
ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ОЧЕЬ
СЛОЖНО.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ,
СДЕЛАВ ЗАДЕЛ НА БУДУЩЕЕ
ЧЕРЕЗ ТРЕНИРОВКУ МЫШЦ КОРА
(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА ПРЕСС)



- УПРАЖНЕНИЕ НА
ДИАФРАГМУ – ЛОЖНЫЙ
ВДОХ.

ВОЗЬМИТЕ ВОЗДУШНЫЙ
ШАР И ВЫДОХНИТЕ С
РЕБЕНКОМ ВЕСЬ ВОЗДУХ
ИЗ ЛЕГКИХ.

ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ И
НЕ ВДЫХАЯ ВОЗДУХ
РАСКРОЙТЕ ГРУДНУЮ
КЛЕТКУ СЛОВНО
СТАРАЕТЕСЬ СДЕЛАТЬ
ВДОХ, ПОДТЯГИВАЙТЕ
ПУПОК К ПОЗВОНОЧНИКУ.

СО ВДОХОМ ВЫПУСТИТЕ
ВОЗДУХ ИЗ ШАРИКА.
ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ
ВДВОЕМ, ЧТОБЫ
УВЕЛИЧИТЬ ИНИЦИАТИВУ
ДОЛЬШЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ
ДЫХАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ
АКТИВНОЙ ДИАФРАГМЫ

СКОЛИОЗ

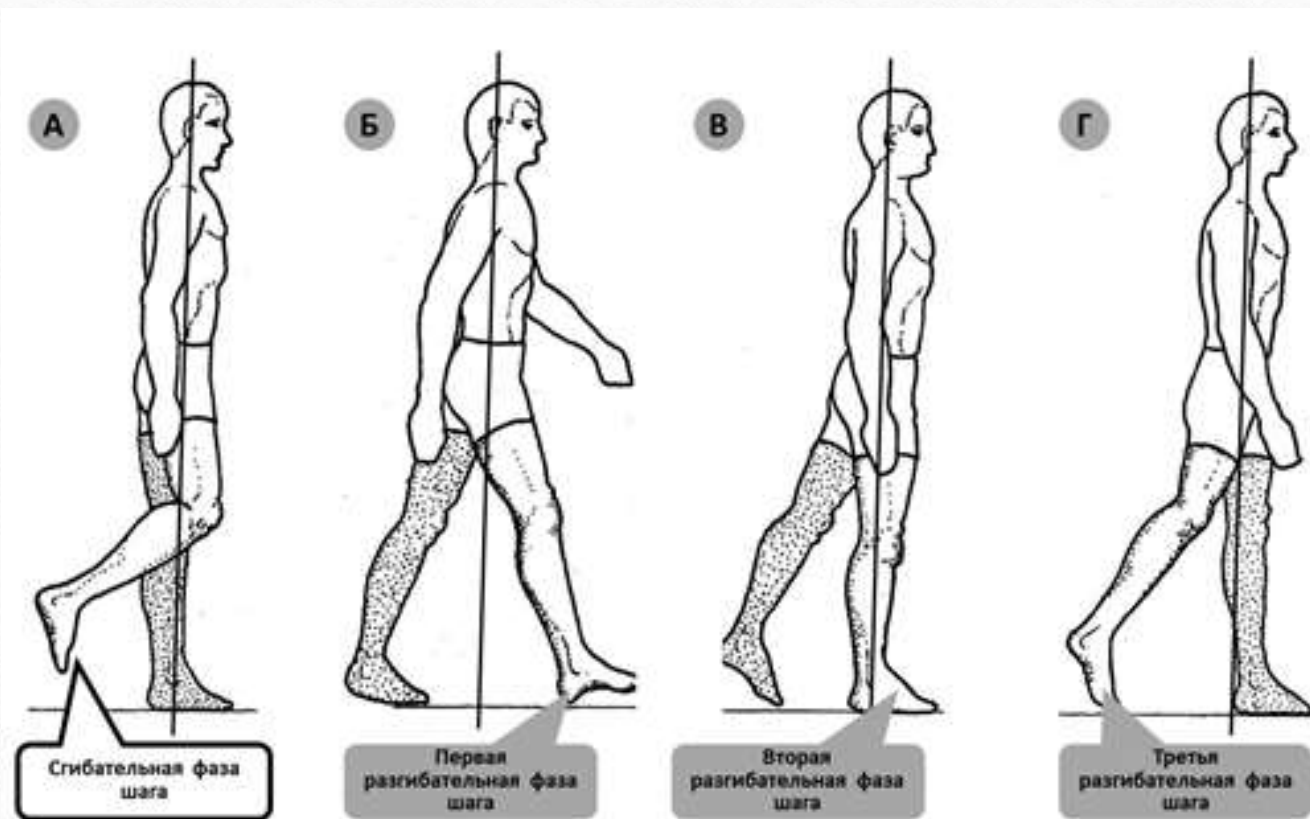
ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ
НАРУШЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ
ШАГА

- УЧИМ ДЕТЕЙ ХОДИТЬ С ПЯТКИ, ГРОМКО ОЗВУЧИВАЯ СВОЙ ШАГ
- ШАГ НАЧИНАЕТСЯ С ОТКРЫТОЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ!
- ТОЛЬКО ТАКИМ ОБРАЗОМ ВИБРАЦИЯ ОТ ПЯТКИ МОЖЕТ ПЕРЕДАТЬСЯ ЧЕРЕЗ АКТИВНУЮ ДИАФРАГМУ К ГОЛОВЕ, ЧТО ПОМОЖЕТ ПОЗВОНОЧНИКУ ВЫТЯГИВАТЬСЯ ВВЕРХ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.

ФАЗЫ ШАГА

ПРАВИЛЬНАЯ ХОДЬБА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ, ПОДДЕРЖАНИЕМ ОРГАНИКИ В КОСТЯХ И ПРОДЛЕНИЕМ СРОКА СЛУЖБЫ СУТАВНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ.

ВСЕ, ЧТО ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ И НЕ КОРРЕКТИРУЕТСЯ – СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ АБСОЛЮТНО ВСЕХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ.



СТАБИЛЬНОСТЬ И КОНТРОЛЬ

РЕБЕНОК НЕ НЕСЕТ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

ЕГО ВОЛЕВАЯ СФЕРА ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ.

ТОЛЬКО ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ
РОДИТЕЛЕЙ МОЖЕТ ПРОПИСАТЬ НА
ПОДКОРКЕ НЕОБХОДИМОСТЬ
ЗАНИМАТЬСЯ СОБОЙ В СТАРШЕМ
ВОЗРАСТЕ У РЕБЕНКА.

