

Как предупредить нарушения осанки у детей

Правильная осанка — залог здорового развития любого ребенка. Нарушения осанки могут привести к самым серьезным осложнениям и заболеваниям. Порой такие нарушения становятся причиной быстрой переутомляемости и депрессивного настроения у малыша. Все начинается с того, что малыши много времени проводят перед экраном телевизора, компьютера.

Все дело в том, что за таким «ленивым» процессом, как сидение, скрывается большая нагрузка на мышцы спины, что может привести к нарушению осанки — сутулости и сколиозу (искривление позвоночника в сторону).

Предупредить нарушения осанки можно, если развивать и укреплять мышцы спины. Начать заниматься этим лучше еще до первого класса — с 5-6 лет.

«ДАЙ-КА МНЕ МЯЧИК!»

Исходное положение — друг напротив друга. Одновременно наклоняйтесь вперед на прямых ногах и передавайте мяч партнеру, прогибаясь в пояснице и удерживая спину ровно, не округляя. Выполните по 10 повторений в медленном и быстром темпе.

«ЛОДОЧКА»

Ребенок ложится на живот, на вдохе поднимает прямые ноги вверх, одновременно отрывая от пола корпус и выпрямленные вперед руки. Нужно выполнить по 10—20 повторений и в конце при помощи мамы удержать положение наверху до 15 секунд.



«МАЛЕНЬКАЯ КОРЗИНКА»

Исходное положение — лежа на животе. Движение: одновременно поднять ноги и корпус вверх, дотянуться руками до стоп и прогнуться, соединяя одновременно ноги и руки вверху. В этом положении нужно задержаться до 20—30 секунд, родитель помогает ребенку выполнить упражнение медленно и плавно.



«КОЛЕЧКО»

Исходное положение — лежа на животе, как в предыдущем упражнении. Ребенок выпрямляет руки в локтях, медленно наклоняет голову назад и соприкасается теменем со стопами, носки при этом оттянуты. Это положение нужно удерживать до 20 секунд. Повторить 10—15 раз. Родитель помогает ребенку и координирует темп.



«ЗМЕЙКА»

Исходное положение, как в предыдущем упражнении, ребенок поднимает корпус, выпрямляя руки в локтях, и тянется подбородком вверх. Таз при этом остается плотно прижатым к полу. Верхнее положение нужно удерживать до 60 секунд. Сделайте 15—20 повторов.



«БАБОЧКА»

Ребенок принимает положение сидя и складывает ноги стопа к стопе, стараясь развести колени в стороны. Родитель пружинистыми движениями медленно выполняет небольшие надавливания на колени ребенка, тем самым помогая ему положить колени на пол. Выполнить до 30—50 раз.



«КАЧЕЛИ»

Исходное положение ребенка — лежа на спине, руки в замке за головой, колени согнуты. Задача — на выдохе подтянуть одновременно корпус и колени, напрягая пресс. Родитель помогает. Повторить движение 10—15 раз.