



Комплекс упражнений для исправления осанки у детей

Неправильная осанка – не просто неэстетичный недостаток. Искривление позвоночника неизбежно приводит к сбоям в работе внутренних органов, головным болям, нарушению координации движений, ухудшению сна и пр. Не все родители связывают плохое настроение ребенка, капризы, частые заболевания и отставание в учебе с этой проблемой.

Упражнения для правильной осанки у детей – обязательный пункт программы здоровья

Врачи-педиатры и ортопеды предупреждают: детям необходимо обеспечить все условия для правильного формирования позвоночника.

Позаботиться об этом следует с самого раннего возраста малыша. Для профилактики искривления позвоночника и исправления уже имеющейся проблемы существует зарядка для осанки для детей. Наряду с ее выполнением в домашних условиях следует позаботиться о правильном положении ребенка за столом во время еды, игр и т.д.

Обратите внимание! Существует универсальная детская гимнастика для осанки. Это общая лечебная физкультура, разработанная специалистами по лечебной и оздоровительной физкультуре. Она необходима для предотвращения искривления позвоночника и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Упражнения, которые вырабатывают правильную осанку для детей можно успешно делать в домашних условиях. Они полезны всем детям и служат, простым, доступным надежным средством профилактики. В ходе занятий задействуются разные группы мышц – шеи, спины, нижних и верхних конечностей.

Упражнения для коррекции осанки у детей. Когда необходима помощь врача?

При серьезных нарушениях осанки показана специальная лечебная физкультура (ЛФК). Упражнения для выпрямления осанки для детей – это особый комплекс, который назначает только врач по медицинским показаниям после внешнего осмотра маленького пациента. При подборе упражнений специалистом учитываются индивидуальные особенности организма ребенка, степень и характер искривления позвоночника и многие другие нюансы.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»
Причины нарушения осанки

Врачи выделяют основные факторы, которые могут привести к искривлению позвоночника.

1. Малоактивный образ жизни и физические нагрузки. Мышцы ослабевают из-за длительного сидения за столом, игрой с гаджетом и пр. Дети любого возраста должны много двигаться, бегать, бывать на свежем воздухе не меньше двух часов в день и в любую погоду, играть в подвижные игры. В идеале ребенок должен посещать спортивную секцию и регулярно заниматься под руководством тренера.

2. Перегрузки. Дозирование физических нагрузок и профилактика травм – обязательное условие здоровья детей. Чрезмерные нагрузки не менее опасны для детей, чем малоподвижный образ жизни. При несоблюдении возрастных норм, касающихся продолжительности занятий и их высокой интенсивности (например, при подготовке к спортивным соревнованиям) значительно возрастают риски травм позвоночника и мышц спины, шеи и плечевого пояса. Ношение тяжелого и не эргономичного заплечного рюкзака тоже приводит к нарушению осанки.

3. Вредные привычки. При чтении или игре на смартфоне лежа, рисовании в неподходящем положении и пр. занятия позвоночник постепенно деформируется. Необходимо приучать ребенка сидеть за столом правильно.

4. Врожденные патологии костной ткани. Врачи выделяют особую группу детей с ослабленными мышцами спины и наследственными заболеваниями костной ткани. У таких детей существует высокая вероятность развития ортопедических болезней. Для них наблюдение у врача-ортопеда обязательно. Специалист рекомендует профилактический или лечебный комплекс упражнений для укрепления осанки для детей, входящих в группу риска.

5. Неправильное питание. Несбалансированное ежедневное меню становится еще одним фактором, провоцирующим искривление спины. Питание должно включать минералы, витамины, белки, жиры и углеводы в точно обозначенных медиками суточных нормах. В случае дефицита полезных элементов, необходимых для роста и развития костной и мышечной ткани, увеличиваются риски формирования сколиоза. Особенно это касается детей дошкольного возраста.

6. Плохая организация рабочего места. Эргономика – один из самых важных пунктов программы для здоровой осанки. При плохой организации рабочего места для игр, приема пищи и домашних заданий искривление позвоночника неизбежно даже в случае выполнения всех других предписаний врачей. Если ребенок много



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

гуляет, правильно питается и даже выполняет упражнения для детей для осанки, но сидит за «неправильным» стулом, все усилия родителей сводятся на нет.

Описание простого комплекса

(вариант лечебной физкультуры при сколиозе)

1. Поза стоя. Поднять руки, сделать глубокий вдох, опустить руки. Выдохнуть.
2. Лечь на пол и согнуть ноги. По очереди прижимать ноги к животу.
3. Встать прямо. Положить на спину гимнастическую палку. Прогнуться вперед.
4. Выполнить упражнение «велосипед».
5. Подниматься на носочках, стоя на полу.

Те упражнения, которые выполняются лежа, делаются только на жесткой поверхности!

Занятия не проводят при общем недомогании, любом остром состоянии и повышенной температуре тела, мышечных зажимах, онкологических заболеваниях, компрессионном синдроме.