

Лечебная физкультура для ребенка при нарушении осанки

Для многих родителей является актуальной проблема правильной осанки у ребенка. К сожалению, много причин сейчас приводят к неправильному формированию детской осанки. Это может быть неправильный сон, постоянное сидение, привычка сутулиться и так далее. А ведь неправильная осанка – это не только некрасиво, но и опасно для здоровья. Правильный комплекс упражнений при искривлении осанки у детей помогает решить проблему, ведь позвоночник малыша еще не сформировался, а значит, он легко идет на изменения.

Немного о правильной осанке

Под правильной осанкой принято понимать положение тела, при котором голова немного приподнята, плечи развернуты, лопатки приближены к позвоночнику, не выступая при этом, а линия живота не выходит за уровень грудной клетки.

Правильная осанка – залог здоровья. И это не просто громкие слова. Важно отнестись к этому ответственно, поскольку искривление позвоночника и нарушения в работе мышц спины провоцируют серьезные нарушения в работе внутренних органов. **Ребенок с искривленной спиной больше подвержен простудам, бронхиту, гастриту, запорам, проблемам в развитии сердца и легких.**

За позвоночником малыша нужно следить с самых ранних лет. Нужно просто и доступно объяснить ребенку, что если он будет неровно держать спинку и неправильно сидеть, может заболеть. Важно взять за правило делать с малышом легкие упражнения для профилактики – это предотвратит многие неприятности.

Нарушения осанки достаточно часто проявляются в школьном возрасте. Школьникам приходится подолгу находиться в одном и том же положении, мышцы постоянно напряжены, они устают, возникает боль. Для снятия

напряжения ребенку нужно постоянно менять положение, изгибать позвоночник и отклоняться в сторону.

Формирование осанки является достаточно длительным процессом, начинающимся с рождения и длящимся до 25 лет. Особое внимание нужно обратить на осанку в период, когда малыши активно растут – 5-6 лет у дошкольников, а также подростковый возраст: 11-13 лет у девочек и 13-15 лет у мальчиков.

Чтобы избежать нарушения осанки у детей, придерживайтесь следующих принципов:

- **Правильная организация сна.** Нужно применять жесткий матрас и специальную ортопедическую подушку, что поможет обеспечить правильную работу позвоночника. Постарайтесь приучить малыша спать на спине.
- **Борьба с малоподвижностью.** Обращайте внимание на то, чтобы ребенок вел активный образ жизни, больше гулял, играл в подвижные игры.
- **Правильный подбор обуви.** Старайтесь покупать обувь с супинатором, которая поможет обеспечить правильную походку. Также следите за тем, чтоб ребенок не искривлял ступни при ходьбе.
- **Контроль нагрузки на позвоночник.** Следите за тем, чтобы она была равномерной. Не разрешайте носить чрезмерно тяжелые портфели и постоянно носить сумку на одном плече.
- **Правильная ходьба.** Важно избавить ребенка от привычки стоять, опираясь на одну ногу. Это провоцирует кособокое положение тела, что приводит к неправильному изгибу позвоночника в свою очередь.
- **Правильный выбор мебели.** Мебель нужно подбирать с учетом возраста и индивидуальных особенностей малыша. Приучите его правильно сидеть за столом. Оптимальное расстояние между столом и глазами – 30-35 см. В такой позиции осанка будет максимально правильной, и позвоночник будет разгружаться. Стулья лучше использовать со спинкой. Пусть ребенок не

ложится на стол. Если он ощущает усталость в спине, пусть сделает перерыв – полежит или подвигается.

Упражнения для исправления осанки у детей

Существует большое количество комплексов упражнений для осанки детям.

Ниже вы найдете базовый комплекс, который можно применять как для исправления осанки, так и для профилактики ее нарушений.

- Нужно ходить на месте, удерживая осанку ровной на протяжении 10-15 минут.
- Выполните десять приседаний, вытягивая руки перед собой и удерживая спину ровной.
- Стоя ровно, нужно поочередно расслабить все мышцы тела, а затем напрячь их, не сгибая спину.
- Сесть на стул или на пол. Приблизить лопатки максимально близко друг к другу, затем расслабиться. Повторить упражнение десять раз.
- Исходное положение – лежа на спине. Поочередно поднимайте вверх ноги, задерживая их в верхнем положении на пять секунд. Повторить десять раз.
- Нужно стать ровно, ноги поставить на ширину плеч, руки поместить на пояс. На вдохе разведите локти, чтоб лопатки встретились. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторить 5-10 раз.
- Руки нужно соединить за спиной. Сделать по пять наклонов в стороны. Дыхание может быть произвольным.
- В руки нужно взять гимнастическую палку и вытянуть руки перед собой. На выдохе присесть, на вдохе вернуться в исходное положение.
- Для следующего упражнения нужно лечь на живот, вытягивая вперед руки. Одновременно поднимайте руки и ноги вверх, немного прогибаясь в пояснице. Повторить упражнение пять раз.
- Следующее упражнение – ходьба на носках с книжкой на голове. Можно устроить с ребенком соревнование и ходить с ним вместе.
- Другое упражнение, отлично формирующее осанку – «кошка». Стоя на коленях, малыш должен опереться руками в пол, голова опущена. Малышу

нужно выгибать мостиком спину, а затем прогибать ее, поднимая высоко голову и выгибаясь уже в противоположную сторону.

- Малышу нужно сесть по-турецки. Спину пусть держит ровно, а руки вытянет над головой и тянется как можно выше. Выполнить рекомендуется 2-3 повторения.

Эти упражнения для осанки являются универсальными, их **можно делать** детям **10 лет, более старшим или младшим, а также взрослым.**



Значение детской гимнастики для спинных мышц

Чаще всего искривление позвоночника диагностируют у подростков.

Если родители заметили, что у ребенка одно плечо ниже другого или позвоночник сместился в сторону (это заметно при наклоне вперед), то нужно начинать выполнять специальные упражнения. Но лучше проводить гимнастику до появления признаков нарушения осанки.

Лечебная физкультура помогает решить следующие проблемы:

1. Укрепляет мышцы спины, груди, рук, ног, пресса. Крепкие мускулы будут удерживать позвоночный столб в правильном положении, разгружая его.

2. Избавляет от ощущения «зажатости» на разных участках позвоночника при его искривлении, снижает боль.
3. Возвращает в правильное положение позвонки.
4. Улучшает осанку.
5. Предупреждает опасные заболевания.

При искривлении позвоночника, ослаблении мышц нарушается функциональность многих органов. Тогда повышается риск простуд, воспаления бронхов, гастрита, хронических запоров, серьезных заболеваний сердца и легких. Поэтому следить за осанкой малыша нужно с раннего возраста. Родители должны объяснить детям, что спину нужно держать ровно, так как можно сильно заболеть.

***Важно!** Исправить позвоночник при его искривлении у детей намного проще, чем у взрослых. Поэтому начинайте действовать, как можно раньше.*

Комплексы занятий по возрастам

Если отсутствуют противопоказания, то гимнастику для самых маленьких (до 6 месяцев) проводят по 10-20 минут. Если малышу 6-12 месяцев, то занятиям нужно уделить полчаса. Длительность тренировки для детей от 1 до 3 лет – от 30 до 40 минут.

Перед физической нагрузкой младенцу нужно провести массаж. Специалист покажет, как это правильно делать, чтобы разогреть мышцы крохи.

Гимнастику от 6 до 12 месяцев проводят на фитболе. С 1 до 3 лет ребенок может выполнять специальные упражнения для укрепления мускулатуры спины и профилактики искривления позвоночника. Перед занятием нужно провести разминку, а после него растянуть мышцы. Это необходимо, чтобы избежать травм, снизить болезненные ощущения после физической нагрузки. Начиная с 4 лет, увеличивается количество повторов и подходов. Лечебную физкультуру проводят трижды за неделю, постепенно переходя на

ежедневные занятия. Выполнять упражнения рекомендуется за час до приема пищи или после него.

Осторожно! Если во время тренировки возникает острая боль, то нужно остановиться и обратиться к врачу.

До 3 лет

Чтобы укрепить мускулы спины, боков, пресса у полугодовалого младенца, нужно положить его на спину на мяч, катать вперед, а потом назад.

Потом кроху переворачивают на животик и повторяют действия. Нужно двигаться плавно, с небольшой амплитудой, постоянно поддерживая новорожденного.

Чтобы укрепить мускулатуру, ребенка от 8 месяцев сажают на мяч и вращают, затем кладут сначала на правый, а потом на левый бок, придерживая его за конечности, опять выполняя круговые движения фитболом.

Важно! Не выполняйте гимнастику после того, как младенец покушал. Подождите 2-3 часа.

Эти упражнения укрепляют разные мышечные группы, хорошо влияют на физическое развитие крохи.

Упражнения для укрепления спины для детей 1-3 года:

1. Разогреть мускулатуру поможет бег, прыжки, танцы и т.д. Включите музыку, чтобы юному спортсмену было веселее.
2. Встаньте ровно, плавно опустите корпус, одновременно вытягивая ногу назад, а руки вперед. Следите, чтобы у ребенка была ровная спина, ноги не сгибались, а глаза смотрели вперед. Потом поменяйте опорную конечность.
3. Лягте на живот, тяните руки назад, одновременно поднимайте ноги им на встречу, пытаясь соединить конечности. Возьмитесь руками за щиколотки, а потом потянитесь вверх, отрывая грудь и колени от пола.
4. Перевернитесь на спину, колени согните, обхватите руками нижние конечности, прижимая их к животу. Потом перекачивайтесь вперед и назад.

5. Оставайтесь в такой же позиции, вытянутыми руками опирайтесь об пол, а ногами совершайте движения, как будто вы крутите педали велосипеда.
6. Ребенок переворачивается на живот, кто-то из родителей берет его за ноги, а малыш ходит на руках.
7. Встаньте на четвереньки, сначала выгните спину вверх, опуская голову, а потом выгните вниз, тяните подбородок вверх.

Во время выполнения комплекса родители должны находиться с малышом, чтобы вместе корректировать технику упражнения. После нескольких тренировок он запомнит последовательность действий.

Для дошкольников

Крепкие спинные мышцы формируют правильную осанку, способствуют правильной функциональности внутренних органов. Чтобы избежать искривления позвоночного столба в 4-6 лет, нужно выполнять следующие упражнения:



1. Встаньте, ноги на уровне плеч, наклоните туловище вперед параллельно полу, руки вытянуты в стороны. Поочередно прикасайтесь то правой, то левой конечностью к пальцам противоположной ноги.
2. Не меняйте позицию, руки соедините над головой. Корпус с руками немного отведите назад, а потом опустите, чтобы верхние конечности находились между коленями.

3. Оставайтесь в той же позе, руки положите на затылок, вращайте талией вправо, а потом влево. Следите, чтобы ребенок не двигал бедрами. Потом можно совершать наклоны корпуса вперед и назад.

4. Стойте ровно, положите на макушку книгу и попытайтесь с ней ходить, чтобы она не упала. Следите, чтобы голова, плечи, спина спортсмена были ровными, руки на поясе.

Этих упражнений вполне достаточно дошкольнику для того, чтобы укрепить мускулатуру и улучшить осанку. Главное – выполнять упражнения каждый день.