Упражнения для правильной осанки у детей

Доброго времени суток, дорогие друзья! Неправильная осанка в детском возрасте может вызвать множество неприятных последствий.

Она негативно влияет на рост ребенка и на постуральные рефлексы. Поэтому необходимо озадачиться здоровьем своего малыша заранее.

Прививайте крохе интерес к активным движениям и к всевозможным видам активности. Вам пригодятся упражнения для осанки для детей.



В чем смысл упражнений для осанки детей

ЛФК представляет собой специальные физические занятия при искривлении осанки. Ровная спина помогает отслеживать положение тела в пространстве, преодолевая воздействие внешних сил.

**Упражнения для исправления осанки у детей позволяют:**

1. Провести коррекцию неровных изгибов в позвоночнике.
2. Привести корсет мускулатуры в тонус.
3. Зародить привычку правильно поддерживать спину с самого детства.
4. Достичь функциональной симметрии.
5. Стимулировать обменные процессы.
6. Стабилизировать психоэмоциональный фон.

Комплекс упражнений необходимо выполнять 3-4 раза в неделю. Для получения нужного эффекта врачи рекомендуют усложнять комплекс. Через какое-то время мышцы привыкнут к равномерным нагрузкам.  
Особое внимание детской осанке стоит уделять в 6-7 лет, а также в 10 лет и 12. Проблемы часто случаются у подростков. Даже если не наблюдается каких-то заболеваний спины не стоит забывать о постоянных тренировках. Для коррекции неровностей нужно приобщать ребенка к специальной гимнастике.

Последствия искривления позвоночника

**Недочеты осанки могут вызвать всевозможные последствия для психологического и физического состояния ребенка:**

1. Уменьшение объема легких.
2. Болезненность в области спины.
3. Сдвиг внутренних органов.
4. Проблемы с памятью.
5. Недовольство собой.

Важно помнить о соблюдении техники упражнений для правильной осанки у детей. Если выполнять движения неправильно могут возникнуть болевые ощущения, мышечные спазмы, невралгии и опасные растяжения.  
Формирования осанки у детей должно проходить под наблюдением специалистов. Особенно это важно при заболеваниях позвоночного столба. Из дополнительных мер ортопед может назначить ношение специального корсета, массаж и специальную гимнастику.



Противопоказания

Перед тем как начать тренировку осанки в домашних условиях следует выяснить, в какой части спины есть проблемы. При воздействии на грудной отдел спины, следует учитывать болезненные ощущения в шее или пояснице.

**При деформациях позвоночника нельзя использовать:**

1. Статические движения с сильной нагрузкой на область спины.
2. Резкие повороты, скрутки и рывки.
3. Неравномерные усилия для корпуса.
4. Значительные перегибы в области поясницы и груди.
5. Акробатические элементы.
6. Прыжки, соскоки и бег на скорость.

Комплексы упражнений для детей и подростков

Комплекс упражнений для осанки нельзя выполнять на полный желудок. Движения следует начинать с 4-7 повторов. Затем количество можно увеличить до 15. Можно использовать до 5 подходов.

**Вот простые упражнения для укрепления мышц спины:**

1. Самолет. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.
2. Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.
3. Дровосек. Замах руками и наклон вперед.
4. Рыбка. На животе поднимаются руки и ноги.
5. Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.
6. Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.
7. Наклоны вперед с гимнастической палкой за спиной.

Полезно и такое упражнение, как отжимания и планка. Начинать отжиматься следует с колен, а затем усложнять движение.  
Нужно помнить, что зарядка начинается разминки.