

«Осанка и её значение для укрепления здоровья детей»

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка-залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечёт за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьёзным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

1. Вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
2. Ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.

Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

Причин неправильной осанки много:

- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами),
- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка),
- ношение тяжести в одной и той же руке.
- если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к нарушению осанки.
- долгие просмотры телепередач, компьютерные игры.
- на нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости) и др.

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Необходимо, чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение.

Комплекс упражнений при сутулости

1. Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках - руки в стороны, на внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в сторону.
2. «Потягивание».
Ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 6-8 раз

3. «Гуси».

Ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперёд с прямой спиной – выдох, вернуться в И.п. – вдох. Повторить 6-8 раз

4. «Воробьи».

Ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые движения, вращения в плечевых суставах. Повторить 6-8 раз

5. «Приседания».

Выполнение – присесть на носках с прямой спиной, руки в стороны – выдох, вернуться И.п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

6. «Рыбка»

Лежа на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад – вдох, И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз

7. «Велосипед»

Лежа на спине. Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 6-8 раз

8. «Волна».

Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить, согнуть и положить. Повторить 6-8 раз

9. «Самолет».

Лёжа на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны – вдох, И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз

10. «Пистолет».

Лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута. Вторая прямая под углом 45 градусов к полу. Сменять положения ног. Повторить 6-8 раз

11. «Кошечка».

Стоя на четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола – выдох, И.п. – вдох. (При сгибании рук, сводить лопатки). Повторить 6-8 раз

12. «Поднимание ног».

На четвереньках. Поочерёдное поднимание ног. Следить за дыханием. Повторить 6-8 раз

13. «Ножницы».

Лежа на спине, руки вдоль туловища, или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз. Повторить 6-8 раз

14. Ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед).

Необходим постоянный контроль за осанкой и проверка правильной осанки у зеркала или у стены!