

## **Что нужно для правильной осанки?**

Хорошая, правильная осанка – это не только красиво, эстетично и модно. Прямая спина свидетельствует об отменном здоровье, а вот искривления должны вызвать заслуженные опасения. Ведь сутулость провоцирует нарушения функционирования внутренних органов. Ребёнок с искривлённой спиной чаще болеет простудами и бронхитами. Подобные проблемы грозят неправильным развитием сердца или лёгких. Особую бдительность необходимо проявить, если наблюдаются: Частая утомляемость, неуклюжесть. Отказ от подвижных игр. Головные боли, болезненность в области шеи. Боль в конечностях после прогулки. Нежелание долго пребывать в одном положении. Хруст суставов при движении. Если вы наблюдаете у ребёнка один или несколько из этих симптомов следует обратиться к врачу. Только лечащий врач подберёт медикаменты и процедуры сообразно виду и степени нарушения осанки. В ход идут массажи, гидропроцедуры, оздоровительная гимнастика. Даже если у ребёнка не выявлены какие-либо нарушения, позаботиться о здоровье стоит уже сейчас.

### **Для приобретения красивой, правильной осанки следует выполнять такой несложный комплекс упражнений:**

\*Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки расположите на поясе. На вдохе разведите локти до того момента пока лопатки не соприкоснутся. На выдохе вернитесь в начальное положение. Повторять упражнение нужно не менее пяти раз.

\*Разведите в сторону руки. Выполняйте движения назад по кругу не менее десяти раз. Дыхание при этом может быть произвольным.

\* Поставьте ноги шире, кисти прижмите к плечам. На выходе выполните наклон вперёд, на вдохе вернитесь в начальную позицию. При выполнении упражнения спина должна оставаться прямой. Осуществите не менее пяти наклонов.

\*Соедините руки за спиной. Произведите пять-шесть наклонов в стороны. \*Возьмите в руки гимнастическую палку, вытяните руки перед собой. На выдохе выполните приседание, на вдохе возвращайтесь в начальную позицию. Спина должна оставаться прямой. Необходимо осуществить четыре-пять подходов.

\*Зажав палку в руках, на вдохе потянитесь вперёд и вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите четыре-пять раз.

\*Лягте на спину, положите руки вдоль туловища. Поочередно поднимайте вверх ноги. Выполнить упражнение необходимо три-четыре раза.

\*Лягте на живот, руки расположите на поясе. Поднимайте тело вверх на вдохе, опускайте на выдохе. Осуществите три-четыре подхода.

\*Расположив руки на талии выполняйте прыжки в высоту. Чередуйте эти подскоки с ходьбой.

\*В заключении выполните разведение рук в положении стоя. На выдохе широко разводите руки, на вдохе – соединяйте.

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

Укрепление мышечного корсета. Так же необходимо подключить упражнения, которые способствуют укреплению мышц спины. Такой комплекс поможет и при формировании осанки, и в предотвращения различных заболеваний. Время выполнения каждого упражнения варьируется от тридцати секунд до трёх минут.

\*Лягте на спину. Выполняйте круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.

\*Оставаясь в лежачем положении, выполняйте махи прямыми ногами в горизонтальной плоскости. Ноги при этом скрещиваются, как бы подражая движению ножниц.

\* Сядьте на пол, подтяните к себе колени и обхватите их руками. Выполняйте катания по полу на спине. Пытайтесь вернуться в начальное положение.

\*Лягте на спину, руки разместите вдоль тела. Ноги согните в коленях. Оторвите таз от пола на максимально возможное расстояние. Удерживайте его в таком положении пять секунд, аккуратно вернитесь в начальное положение.

\*Лягте на спину, руки, как и в предыдущем упражнении, расположите вдоль тела. Прямыми ногами попытайтесь достать пола за своей головой. Аккуратно возвращайтесь в начальное положение.

\*Лёжа на животе, возьмите себя за лодыжки. Потянитесь вверх как можно выше.

\*Лягте на живот. Выполняйте одновременное поднятие рук и ног. Зафиксируйтесь в таком положении на несколько секунд.

\* Обопритесь об пол коленями и руками. Выполняйте прогибы спины вниз, при этом поднимайте голову, и прогибы вверх (голову следует опустить). Также родитель может помочь ребёнку выполнить следующее очень эффективное упражнение.

\*Малышу необходимо опереться руками в пол, а взрослому – взять его за лодыжки. Осуществляйте ходьбу на руках на протяжении пары минут. Этих упражнений вполне достаточно для поддержания отличной осанки у малышей. Для исправления каких-либо нарушений потребуется более функциональный комплекс.