

НАЖМИ



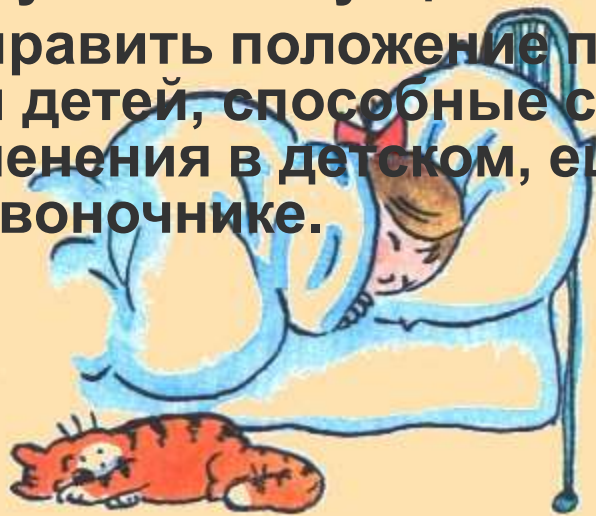
# Правильная осанка

# Проблема

Проблема правильной осанки у детей является актуальной для многих родителей. К сожалению, сегодня найдется тысяча причин, по которым искривляется позвоночный столб:

- Неправильное сидение;
- не удобное положение во время сна;
- ношение тяжелых портфелей – все это только усугубляет ситуацию.

Исправить положение помогут упражнения для осанки для детей, способные скорректировать начинающиеся изменения в детском, еще до конца несформированном позвоночнике.



# Что дают упражнения для осанки

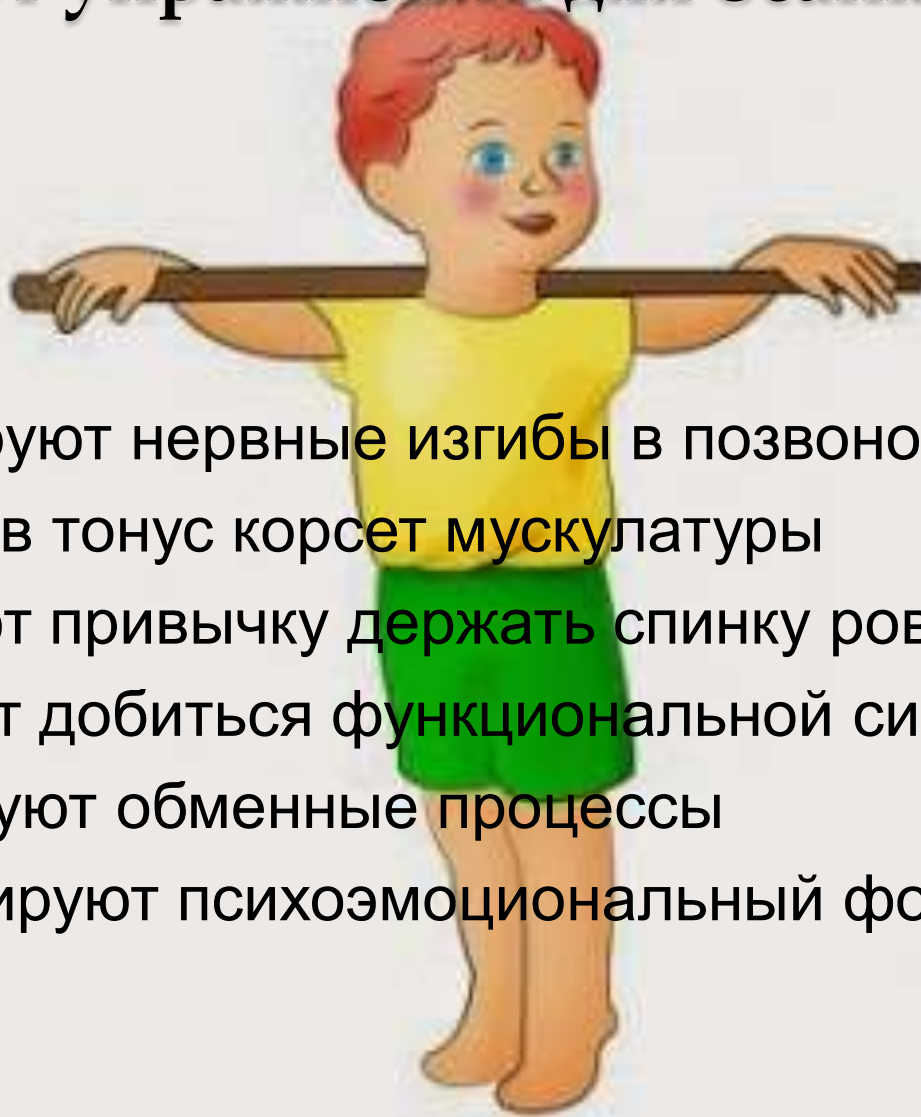
## СПИНЫ

После 6 лет происходит усиленный рост скелета, сопровождаемый незначительным приростом мышечной массы. Но неокрепший позвоночный столб без мышечной поддержки очень уязвим к образованию нетипичных изгибов.

Обеспечить мощный мышечный корсет поможет физическая нагрузка. Даже простейшие упражнения для исправления осанки у детей, выполняемые в домашних условиях, дадут результат.



# Что дают упражнения для осанки спины



- Корректируют нервные изгибы в позвоночном столбе
- Приводят в тонус корсет мускулатуры
- Зарождают привычку держать спинку ровно
- Позволяют добиться функциональной симметрии
- Стимулируют обменные процессы
- Стабилизируют психоэмоциональный фон.

# Противопоказания для занятий

Перед выполнением любых упражнений для спины необходимо определить болевой очаг, при его наличии. Также в ходе выполнения заданий на грудной отдел позвоночника нужно быть внимательным к возможным болезненным ощущениям в области поясницы или шеи.

При наличии любой деформации позвоночного столба не стоит:

- выполнять статические движения с сильным воздействием на спину;
- резко поворачиваться, скручиваться;
- давать неравномерную нагрузку на корпус;
- перегибать область поясницы и груди;
- выполнять акробатические приемы;
- бегать, прыгать на скорость.



# Основные правила выполнения упражнений для прямой осанки

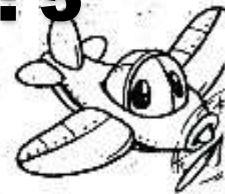
Комплекс упражнений для осанки для детей нужно выполнять на регулярной основе, примерно 3-4 раза в неделю. Задания при этом необходимо усложнять. В ходе тренинга нужно помнить о:

- разминке, с которой начинается тренировка;
- заминке — растяжке, с которой она заканчивается;
- технике дыхания, заключающейся в выдохах на усилия и отсутствии задержек дыхания;
- плавности выполнения заданий без рывков;
- самочувствию занимающегося — не нужно его беспокоить при плохом состоянии здоровья или сильной усталости.

Лучше уделять тренировкам утренние часы, до еды.

# Общие упражнения для прямой осанки: 5

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

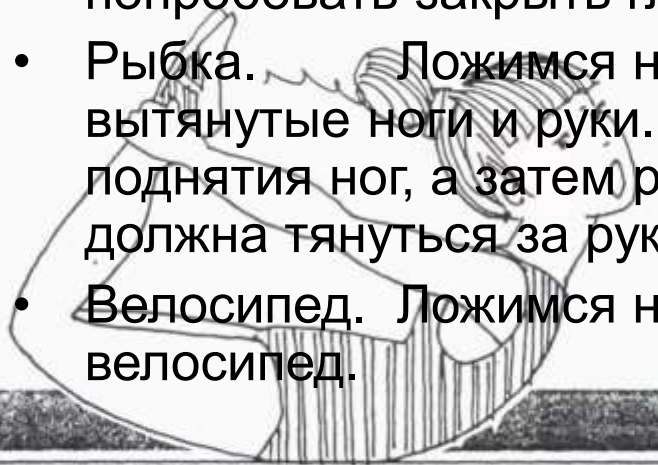


## самых действенных элементов



Руки в стороны, и вот  
Мы легим, как самолёт!

- Самолет. Разводим руки в стороны на уровне плеч. Ноги ставим вместе. Делаем наклоны корпуса в разные стороны, изображая самолет. Руки при этом остаются прямыми.
- Мельница. Делаем круги поочередно назад и вперед то одной, то другой прямой рукой. Вторая в это время находится на поясе.
- Ласточка. Выпрямляем руки в стороны и отводим одну прямую ногу назад. Пытаемся устоять в таком положении как можно дольше. Далее ногу меняем. В дальнейшем можно попробовать закрыть глаза.
- Рыбка. Ложимся на живот и поднимаем одновременно вытянутые ноги и руки. Начинать элемент можно с отдельного поднятия ног, а затем рук. Грудная клетка при этом также должна тянуться за руками.
- Велосипед. Ложимся на спину и крутим воображаемый велосипед.




# После сидения за компьютером, спине нужно помочь отдохнуть

- Ложимся на живот и прижимаем тело к полу. Пытаемся приподнять только голову и плечи, задерживаясь в этом положении несколько секунд.
- Из предыдущего положения подтягиваем сначала одно колено к животу, затем другое.
- Ложимся на спину и сгибаем ноги в коленях. Выполняем подъемы таза, оставляя руки на полу.
- Переворачиваемся обратно на живот и приподнимаем одновременно руки и ноги.
- Из этого же положения берем свои лодыжки и прогибаемся по мере возможности.
- Выполняем отжимания от пола, сохраняя спину прямой.
- Делаем кошку, поочередно выгибая и прогибая спину, стоя на четвереньках.
- Встаем, соединяем руки за спиной и делаем наклоны вперед.





# Упражнения для укрепления спины



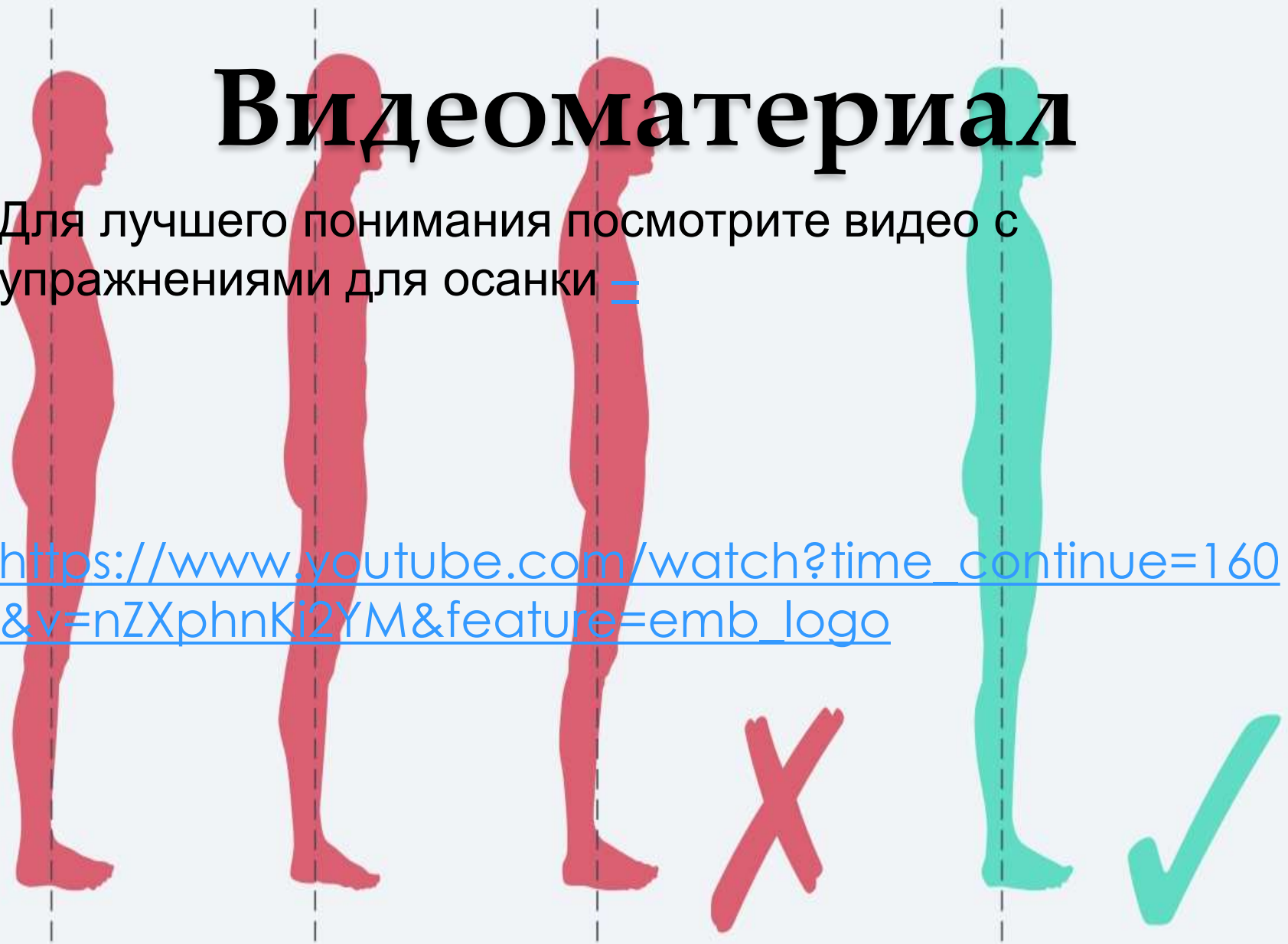
Элементы для спины немыслимы без упражнений для укрепления осанки. Мышцы спины можно укрепить следующими заданиями:

- садимся на пол, подтягиваем колени к себе, обхватывая их руками, катаемся по полу;
- просим занимающегося поочередно ходить на пятках, носках, внешних краях стоп;
- встаем на четвереньки, вытягиваем разноименные конечности.

# Видеоматериал

Для лучшего понимания посмотрите видео с упражнениями для осанки —

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=160&v=nZXphnKi2YM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=160&v=nZXphnKi2YM&feature=emb_logo)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024