Нарушение осанки.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском саду и школе.

Корригирующая гимнастика, проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Причины возникновения и развития нарушений осанки могут быть различные, так же могут быть и генетические , важно следить за тем , чтобы ребенок правильно сидел ,не сутулясь ,как за письменным столом, так и за обеденным и т.д.

Вылечить сколиоз практически невозможно, но вполне реально это предотвратить на ранней стадии развития ребенка.

Плавание , массаж очень эффективные методы коррекции сколиоза. Так же висы та турнике, либо на гимнастической стенке.

Множество упражнений на гимнастических мячах, и с гимнастическими палками, а так же без предмета.

«Рыбка» - и .п - лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Держать до усталости. Отличное упражнение, укрепляющее мышцы спины, живота и множество других групп мышц. Так же это упражнение вполне доступно для выполнения в домашних условиях.

«Маятник»- и. п – лежа на спине, руки в стороны ладони в пол, плечи и лопатки плотно прижаты к полу, поднять одну ногу вверх, под не большим наклоном, отвести ногу в право, затем в лево, повторить несколько раз, затем другой ногой повторить тоже самое, следить за тем, чтобы плечи и лопатки от пола не отрывались.

И. п –стоя на четвереньках, поднять правую ногу и левую руку одновременно, удерживая равновесие и натягивать ручку и ножку. Тоже самое другой ногой и рукой, корпус удерживать ровно, не прогибаться, повторить несколько раз.

«Полумостик» и. п – сидя, ноги выпрямлены, упор на руки, приподнять таз вверх, стопы от пола не отрывать, упор на руки и стопы,приподняться вверх, опуститься на пол , повторить не сколько раз.

Конечно же все упражнения должны выполняться медленно, с правильным дыханием.