

Рекомендации родителям детей с нарушением осанки.

Комплекс упражнений, для профилактики нарушения осанки:

1. Выравнивание. Встать спиной к стене. Голову держать ровно, плечи развернуть, ноги вместе, живот втянуть. Головой, плечами и нижним грудным отделом касаться стены. Сделать два шага вперед, сохраняя принятую правильную осанку. Вернуться в И.п.
2. Стоя лицом к зеркалу. В руках гимнастическая палка. Поднять палку над головой, выпрямить руки, потянуться, в И.п. – 8 раз.
3. Руки за головой в «замок». Наклон туловища вперед, голову разогнуть, спину хорошо прогнуть в грудном и поясничном отделе – 6 раз.
4. Гимнастическая палка на лопатках. Пятки поставить вместе, носки врозь. Приседание на носках, колени в стороны, спина прямая, в И.п. – 6 раз.
5. Лежа на спине. Самовытягивание с гимнастической палкой – 8 раз медленно.
6. Лежа на спине, руки за головой - «Велосипед».
7. Спокойное дыхание. Поднять руки вверх - вдох, опустить – выдох – 8 раз.
8. Лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать прямые ноги – 10 раз.
9. Спокойное дыхание. Поднять руки вверх - вдох, опустить – выдох – 8 раз.
10. Переход из положения, лежа, в положение, сидя – 6 раз.
11. «Ножницы»
12. Спокойное дыхание. Поднять руки вверх - вдох, опустить – выдох – 8 раз.
13. Лежа на животе. Приподнять туловище и ноги и выполнить плавание в стиле «басс» - 10 сек.-3 раза.
14. Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и ноги по диагонали (правая рука – левая нога) – 8-10 раз.
15. Лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять обе ноги, развести в стороны – свести – 8 раз.
16. Спокойное дыхание. Поднять руки вверх - вдох, опустить – выдох – 8 раз.
17. Встать боком к зеркалу и проверить правильность осанки. Голова, плечи, спина по одной прямой. Проверить правильность осанки лицом у зеркала.

Правила для поддержания правильной осанки:

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей равномерно нагружать руки.
- Не носить рюкзак на одном плече, одно плечо станет ниже другого.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить.
- Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно для головы, туловища, рук и ног иметь достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у детей осанка.