

Осанка - это привычное положение тела стоящего человека.

Нормальная осанка заключается в гармоничном строении тела, симметрии отдельных его частей, и все это представляет собой важное биомеханическое условие прочной физиологической опоры каждого сегмента позвоночника для вышележащего отдела.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания). Однако, надо отметить, что современное поколение детей много времени проводит у телевизора и компьютера, вследствие чего осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой не только выглядит непривлекательно, как правило, такой ребенок мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, а



также часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки нельзя назвать болезнью, однако ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, также он легко подвержен заболеваниям органов дыхания, пищеварения и развитию астено-невротических состояний.

Различают два вида нарушения осанки:

- а) В сагиттальной плоскости - сутулость (увеличен грудной кифоз), тотальный [кифоз](#), круглая спина (резко увеличен грудной кифоз и почти нет поясничного лордоза), кругло-вогнутая спина (увеличен грудной кифоз, увеличен поясничный лордоз), а также плоская спина (сглажены все физиологические изгибы позвоночника).
- б) Во фронтальной плоскости - так называемая асимметричная осанка, при которой наблюдается выраженная асимметрия между правой и левой половиной тела ([сколиоз](#)). При этом позвоночник при осмотре стоящего прямо ребенка представляет собой дугу, которая своей вершиной обращена вправо или влево. Также отмечается неравномерность прямоугольников талии, одно плечо и лопатка опущены.

При нарушенной осанке у детей наблюдается сниженная жизненная емкость легких, а также значительно затруднена работа сердца, органов пищеварения, нередко беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Во многих случаях у детей с нарушенной осанкой

развивается близорукость.

Для того, чтобы исправить дефекты осанки, необходимо принять меры, которые способствуют улучшению физического развития ребенка: режим дня, соблюдение гигиенических условий. Необходимо следить за питанием ребенка с нарушенной осанкой. Так, в ежедневный рацион ребенка должны входить следующие продукты: мясо, рыба, птица, молоко, сыр, злаки, овощи и фрукты, мед. Особенно полезны для строения костей, позвонков и межпозвоночных дисков и позвонков: яблоки, груши, клубника, малина, тыква, орехи (фундук), чечевица, салат, виноград. Дело в том, что в этих продуктах содержатся такие питательные вещества и витамины, как фруктоза, витамины С, В - каротин, Fe, Mn, белки животные, магний, Ca, K, глюкоза, фитостероид, лецитин. А вот потребление жиров должно быть ограничено.

Также немаловажное значение имеет целенаправленное использование средств физического воспитания, то есть занятия ЛФК при нарушении осанки у детей, массаж для детей с нарушенной осанкой. Очень важно как можно раньше начать (и систематически проводить) закаливание. Если все эти действия начать вовремя, то они помогут предотвратить развитие неправильной осанки у ребенка.

Лечебная гимнастика для детей с нарушенной осанкой тоже играет большую роль в формировании правильной осанки. Физические упражнения для детей при нарушении осанки способствуют укреплению всего организма, а именно - улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки у детей дошкольного возраста:

1. Ходьба обычная - 10-15 секунд. При этом необходимо следить за правильностью осанки ребенка (напоминайте ему об этом).
2. Ходьба на носках, руки на поясе - 10 секунд.
3. Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе - 15 секунд.
4. И. П. - ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх, потянуться - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 4-6 раз. При этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе.
5. И.П. - ноги вместе, в руках гимнастическая палка. Палку взять руками за концы спереди, руки внизу. Отставить правую ногу назад - поднять руки вверх, вернуться в исходное положение - руки вниз. Повторить то же самое с левой ноги. Следить за прогибанием ребенка в поясничном отделе.

Повторить 6-8 раз.

6. И.П. - ноги вместе, палку взять руками за концы сзади, руки внизу.

Потянуться на носки - отвести руки с палкой как можно дальше от поясницы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

7. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять левую руку и согнуть в колене правую ногу, подтянуть ее к животу. Затем - правую руку и левую ногу. После этого - обе руки вместе с обеими ногами. Повторить 4-6 раз.

8. И.П. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх во время выдоха. При этом надо следить за тем, чтобы нога ребенка в колене не сгибалась.

9. Упражнение - "Ласточка". И.П. - лежа на животе. Оторвать от пола грудь, руки, ноги - удерживать такое положение 3-4 секунды. Повторить 4-5 раз.

10. Упражнение "Бокс". И.П. - лежа на животе. Выполнять движения руками, имитируя боксерские, при этом удерживая напряженным верхний плечевой пояс. Повторить 7-8 раз.

11. И.П. - стоя на коленях, ступни вместе, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, левую ногу отвести в сторону. Повторить то же самое с правой ногой. Выполнить 4-6 раз. Следить за осанкой ребенка.

12. Спокойная ходьба - 30 секунд.

Комплекс ЛФК для детей при нарушении осанки (школьный возраст):

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки поднять вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, при этом разводя локти в стороны, затем опустить руки вниз. Повторить 5-6 раз.

2. И.П. - то же. Руки поднять вверх, потянуться, бросить мяч назад, затем через стороны опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

3. И.П. - стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. При этом следить за сохранением правильной осанки. Сделать 4-6 раз.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, при этом смотреть вперед. Выполнять наклоны вправо и влево. Сделать по 4-6 наклонов в каждую сторону.

5. И.П. - лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить, при этом не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз.

6. И.П. - лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Выполнять дыхательное упражнение. При этом следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе опускались. Повторить 3-4 раза.

7. И.П. - лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить 3-4 раза.
 8. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнять поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении в течение 3-5 секунд. Сделать по 4-6 раз каждой ногой.
 9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища, при этом одновременно выпрямляя руки в стороны - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
 10. И.П. - лежа на спине. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Сделать по 10-15 раз каждой ногой. Затем - отдых лежа на спине, при этом спокойное дыхание в произвольном темпе в течение 20-30 секунд.
 11. И.П. - лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, при этом прогибаясь и сближая лопатки, затем лечь, расслабляя мышцы. Повторить 3-4 раза.
 12. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти (упражнение "мостик"). Повторить 3-4 раза в медленном темпе.
 13. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, развести руки в стороны, затем вверх, далее - потянуться, руки в стороны и вниз. Повторить 4-5 раз.
 14. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 секунд. То же самое повторить другой рукой и ногой. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
 15. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, затем поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Затем опустить через стороны руки вниз. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
 16. И.П. - основная стойка, гимнастическая палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
 17. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, сделать наклон в сторону, при этом смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же самое повторить в другую сторону. Сделать по 2—3 раза в каждую сторону, темп медленный.
- Выполняя упражнения при нарушении осанки у детей необходимо следить за

тем, чтобы дети правильно дышали, не задерживали дыхание. После выполнения упражнений следует походить по комнате обычным шагом, при этом сохраняя правильную осанку. Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5-6 - полный выдох). Продолжительность ходьбы 2-3 минуты.

Лечебные упражнения для исправления осанки у детей:

1. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Поднять прямую ногу назад, затем медленно вернуться в исходное положение. То же самое повторить другой ногой. Сделать каждой ногой по 8-10 раз.
2. И.П. - лежа на спине. Голова, туловище, ноги лежат на одной прямой линии, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, при этом сохраняя положение тела, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
3. И.П. - то же самое. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. Повторить 8-10 раз.
4. И.П. - то же самое. Согнуть ноги, затем разогнуть и медленно опустить. Повторить 8-10 раз.
5. И.П. - лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки положить на пояс, лопатки соединить. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
6. И.П. - то же самое. Кисти рук переводить к плечам или за голову. Повторить 8-10 раз.
7. И.П. - лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в таком положении, приподнять и опустить левую ногу. То же самое повторить, лежа на левом боку. Сделать с каждой стороны по 8-10 раз.
8. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. Повторить по 8-10 раз каждой ногой.
9. И.П. - лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
10. И.П. - то же самое. Выполнять поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный. Повторить 8-10 раз каждой ногой.
11. И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги. Повторить 8-10 раз.
12. И.П. - лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу 3-4 секунды, медленно опустить их в исходное положение. То же самое

повторить на левом боку.

13. И.П. - лежа на спине. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 15-20 раз.

14. И.П. - сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И.п. - сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Выполнять приподнимание пяток одновременно и поочередно, а затем разведение стоп в стороны. Повторить 8-10 раз.

16. И.П. - стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Выполнять перекат с пятки на носок. Повторить 10 раз.

17. И.П. - стоя. Выполнять полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. Повторить 10-15 раз.

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы - 30 секунд.

19. И.П. - сидя на стуле. Выполнить захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 - 10 раз.

20. И.П. - сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны. Повторить 8-10 раз.

21. И.П. - лежа на спине. Выполнять горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами ("Ножницы"). Выполнить 15-20 раз.

22. И.П. - стоя. Завести одну руку за голову, вторую за лопатки. "Попилить" несколько раз, меняя положение рук.

23. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз (сделать "полумостик"), на выдохе опуститься в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

24. И.П. - сидя. Катать мячи (теннисный, волейбольный) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

25.И.П. - то же самое. Катать скакалку или палку двумя ногами - 3 минуты.

Перед тренировкой не забываем размяться. И переходим к самому комплексу.

Упражнение 1. Поворот корпуса. Это упражнение направленно на растяжку мышц корпуса и развитие равновесия. Исходное положение — лягте животом на мяч; упритесь прямыми руками в пол; ноги выпрямите, и поставьте на носки. На вдохе поднимите правую руку и разверните корпус, ноги при этом не меняют своего положения. Задержитесь в этой позе на 3

секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз для каждой стороны.



Упражнение 2. В этом упражнении мы будем работать руками. Исходное положение как в упражнении 1. На вдохе одну руку вытяните вперед, другую отведите назад. Обратите внимание, что они (руки) должны быть прямыми. Задержитесь на 2 секунды и вернитесь в исходное положение. Сделайте 10 – 20 повторов для каждой стороны. Это упражнение можно усложнить, взяв в руки гантели.



Упражнение 3. Встаньте на колени и упритесь животом в мяч. Руки вытяните перед собой. На выдохе согните локти и дотроньтесь пальцами до плеч. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз.



Упражнение 4. Упритесь животом в мяч. Ноги прямые. Руки отведите назад так, чтобы они были параллельны туловищу. На вдохе потяните руки к потолку. Как можно выше. При этом они все еще должны быть отведены назад. Задержитесь в таком положении и расслабьтесь. Сделайте 10 – 20 повторов.



Упражнение 5. Оно достаточно сложное и потребует от вас хорошей отдачи. Итак, встаньте на колени перед мячом, а руки положите на него. Медленно выпрямляйте ноги, равномерно распределяя свой вес на руки и на носки. Для того чтобы легче было сохранить равновесие, слегка расставьте ноги и руки. Задержитесь в этой позе на 30 секунд. Если вы вот-вот упадете, тогда согните колени.



Упражнение 6. Встаньте на колени. Опустите корпус на мяч, руки перпендикулярны полу; спина прямая. Вытяните перед собой руки и поднимите большой палец, так будто вы показываете, что все хорошо. Сделайте несколько ритмичных движений руками в направлении потолка. И вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз.



Упражнение 7. Исходное положение как в упражнении 6. Только теперь руки с отставленным пальцем разводим в стороны. И также делаем несколько

ритмичных движений по направлению к потолку. Затем расслабьте руки. Сделайте так 10 – 20 раз.



Упражнение 8. Теперь будем сводить лопатки. Встаем на колени перед фитболом, руки за головой, локти разведены, так, чтобы они образовывали почти прямую линию. Начинаем ритмично сводить лопатки, слегка отводя локти назад. В данном случае основную работу должны выполнять мышцы спины, а не рук. Сделайте 10 – 20 раз.



Упражнение 9. Теперь, кроме фитбола, нам понадобятся еще и гантели. Встаньте на колени перед мячом, опустите на него корпус (спина при этом прямая), руки перпендикулярны полу. Возьмите гантели. Начинаем делать жим. Поднимаем гантели до уровня груди, при этом не забываем напрягать мышцы рук и спины, сводя лопатки. Повторите 10 – 20 раз. Хотите добавить нагрузки? Тогда выпрямите ноги.



Упражнение 10. Опять же с гантелями. Исходное положение такое же, как и в упражнении 9. Только на этот раз мы будем разводить прямые руки в стороны. Так же повторить 10 – 20 раз.



Упражнение 11. Снова исходное положение как в упражнении 9. Теперь будем поднимать прямые руки с гантелями перед собой. Сделайте 10 – 20 раз.



Упражнение 12. Примите уже известное вам по предыдущим трем упражнениям, исходное положение. На вдохе отведите руки назад, и сделайте 10 - 20 ритмичных движений по направлению к потолку.



Выполняя упражнения, на развитие мышц спины следует помнить следующее:

1. **Всегда разминайтесь перед началом занятий.**
2. **Увеличивайте нагрузку постепенно. В данном случае важную роль играет не количество подходов, а качество их исполнений. Кроме того, слишком резкое начало может отбить желание заниматься**