



Упражнения для правильной осанки

Ладони Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

Кошка Исходная позиция: стоя на четвереньках, ладони находятся под плечами, колени расположены под тазом. Сделайте максимально прогиб спины на вдохе, задержитесь в этом положении на 5-10 секунд, на выходе округлите спину. В данном упражнении тянутся мышцы как передней, так и задней стороны туловища.

Подъем рук и ног Исходная позиция: стоя на четвереньках, поднимите противоположные ногу и руку параллельно пола. Тяните их в противоположные стороны, при этом поднимая максимально высоко. Побудьте в этой позиции и поменяйте сторону.

Пловец Исходная позиция: лёжа на животе. Поднимите противоположные руку и ногу максимально высоко, не сгибая их, задержитесь в этом положении на 5-10 секунд, далее поменяйте сторону. Упражнение повторяется 10-15 раз для каждой стороны. Обратите особое внимание, что во время выполнения грудь, живот и таз остаются прижатыми к полу, а шея находится в расслабленном состоянии.

Подъем корпуса Исходная позиция: лёжа на животе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях под прямым углом. Поднимите верхнюю часть корпуса и руки максимально вверх, при этом живот прижат к полу. Обратите внимание, что при выполнении упражнения голова не закидывается назад и шея остаётся в расслабленном состоянии.

Поза лука Исходная позиция: лёжа на животе. Ноги согните в коленях, поднимите грудную клетку от пола и обхватите руками щиколотки. Тянитесь вверх так, чтобы колени, и грудь были оторваны от пола, лопатки сведены вместе, при этом оставляя таз на полу. Если Вам будет тяжело сразу выполнить это упражнение, то немного опустите грудь к полу.

Мостик Исходная позиция: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимите таз максимально высоко, при этом руки сцеплены в замок на полу, плечи, шея и голова упираются в пол. Задержитесь на 60-90 секунд. Далее примите положение моста – руки поставьте над головой, согнув в локтях. Отталкиваясь от пола кистями и стопами, поднимите таз максимально высоко. Это одно из наиболее эффективных упражнений для избавления от сутулости и исправления разворота плеч.



Комплекс упражнений с палкой.

Наиболее эффективны для формирования правильной осанки упражнения с гимнастической палкой.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



*В осанке — власть,
В осанке — страсть,
Но увлеченным новью
Осанка гордая далась,
Увы, не малой кровью.
Василий Фёдоров.*

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Почему так важна хорошая осанка?

«ПЛЮСЫ» правильной осанки.

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность. Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким. Сделайте следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличивает емкость легких, помогая обращению кислорода, улучшается функция дыхания и кровообращения, деятельность печени и кишечника, активизируются обменные процессы, что приводит к повышению физической и умственной работоспособности.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми. Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам. Правильная осанка позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление. Обогащение крови кислородом способствует лучшему питанию мозга.

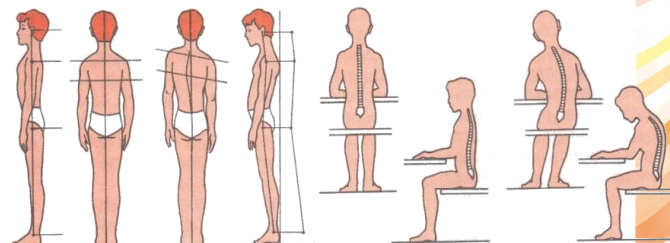
8. Влияет на настроение, а настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят сутулившись.

9. Здоровый позвоночник.

Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, западающая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий. **2.** Не любит подвижные игры. **3.** Жалуется, что у него болит голова или шея. **4.** После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки. **5.** Сидит, упираясь руками в сиденье стула. **6.** Не может длительно находиться в одном положении. **7.** «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Шесть простых правил для родителей

1. Наращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять.

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить, не запустите эту проблему.

5. От качества ранца во многом зависят здоровье и осанка ребенка. Лямки ранца шириной 4-5 см должны быть точно подогнаны по росту ребёнка и прочно зафиксированы. Сам ранец должен плотно прилегать к лопаткам ребёнка, при этом верхняя крышка ранца должна находиться на уровне не ниже плеч ребёнка. Рюкзак совсем не подходит в качестве заменителя классического школьного ранца! Такие рюкзаки не могут держать форму и деформируются при ношении, к тому же у них отсутствует жесткая ортопедическая спинка. Портфели, кейсы и сумки, которые носят в руке, абсолютно недопустимы для школьников, поскольку боковые нагрузки, независимо от веса портфеля, приводят к сколиозу – опасному боковому искривлению еще неокрепшего детского позвоночника.

6. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

