Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 «Ласточка»

**Комплекс оздоровительных упражнений по исправлению осанки у детей.**

Инструктор по физической культуре

Морозова Н.В.

2024 г

**Комплекс оздоровительных упражнений по исправлению осанки у детей.**

Правильная осанка – залог здорового позвоночника и его нормального функционирования. Положение позвоночника в пространстве начинает формироваться с первых дней жизни ребенка. Поэтому важно не пускать ситуацию на самотек и уделять пристальное внимание ее правильному формированию с самых ранних лет. В детском и подростковом возрасте устранить сутулость, а также небольшие искривления поможет специальная фитнес-программа с правильным подбором упражнений.

**Значимость правильной осанки для здоровья человека.**

Осанка формируется на протяжении длительного периода времени: от рождения до 25 лет. При правильной осанке подбородок немного приподнят вверх, плечи расправлены и расположены на одном уровне, лопатки приближены к позвоночнику, живот не выпячивается вперед и не выходит за уровень грудной клетки.

Искривления позвоночного столба приводят к серьезным сбоям и нарушениям в работе всего организма:

* увеличивается нагрузка на позвоночник, что чревато образованием протрузий и грыж;
* ухудшается работа внутренних органов и жизненно важных систем;
* нарушается кровообращение;
* повышается риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Согласно данным различных медицинских исследований дети с искривлениями позвоночника более подвержены простудным заболеваниям, чаще болеют бронхитом, страдают от головных болей и расстройств работы желудочно-кишечного тракта.

Если у ребенка наблюдаются частые головные боли, быстрая утомляемость, хруст в суставах, следует незамедлительно обратиться к врачу. Опытный специалист правильно поставит диагноз и поможет подобрать грамотную фитнес-программу лечебно-оздоровительных мер.

**Полезные советы:**

Сколиоз проще предупредить, чем потом лечить. Чтобы избежать формирования неправильной осанки, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Позаботьтесь об ортопедическом матрасе и подушке для организации правильного сна ребенка.
2. Приобщайте растущий организм ребенка к активному образу жизни: пусть он больше времени проводит на свежем воздухе, занимается плаванием, спортом и подвижными играми. Особенно для формирования осанки полезны баскетбол и волейбол.
3. Выбор правильной обуви. Она обязательно должна быть с супинатором. Это поможет в формировании правильной походки, предотвратит развитие плоскостопия.
4. Следите за тем, чтобы нагрузка на позвоночник ребенка была равномерной. Не следует приобретать сумки через плечо или портфели, которые нужно носить в руках, так как это акцентирует нагрузку на одной стороне тела. Желательно отдавать предпочтение специальным рюкзакам с ортопедической спинкой и широкими лямками. Также контролируйте вес рюкзака.
5. Особое внимание уделяйте мебели для занятий. Стул должен обязательно иметь ровную спинку. Расстояние между рабочей поверхностью стола и глазами ребенка должно быть не меньше 30 см.

**Фитнес-элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины.**

Сильная мускулатура спины помогает позвоночнику сохранять правильное положение в пространстве и уменьшает уровень нагрузки.

1. Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Затем лечь на спину и перекатываться из стороны в сторону.
2. «Велосипед»: лежа на спине, выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.
3. Подъемы таза из положения лежа на спине (ягодичный мостик).
4. Вытяжение противоположных рук и ног из положения на четвереньках.
5. Упражнение «березка».
6. Поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы.
7. Вытяжение позвоночника у стены.

Такая оздоровительная фитнес-программа укрепит мышечный корсет, избавит от скованности и спазмов мышц, поспособствует формированию правильной осанки и предотвратит развитие серьезных заболеваний в будущем.

Для лучшей наглядности предлагаем вам видео-подборку комплексов упражнений для коррекции осанки и плоскостопия.

1. Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки, старший возраст. <https://yandex.ru/video/preview/15837152116418103853>
2. Комплекс упражнений для формирования свода стопы, старший возраст. <https://yandex.ru/video/preview/15837152116418103853>
3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей старшего возраста. <https://yandex.ru/video/preview/9338266099125912944>