

Как улучшить осанку вашего ребенка?

Всем нам известно, что именно в детстве неправильная осанка становится причиной появления многих заболеваний спины. Именно поэтому так важно следить за правильной осанкой своего ребенка, не откладывая на завтра. В данной статье несколько советов о том, как улучшить осанку ребенка, если появилась сутулость или незначительное искривление спины.

Проверяем осанку

Для того, чтобы определить появились ли у вашего ребенка проблемы с осанкой, необходимо проверить ее. Для этого необходимо взять сантиметровую ленту. После этого, с помощью ленты отмеряете расстояние между седьмым шейным позвонком (наиболее выступающий позвонок) и нижним углом лопаток. Для этого ребенок должен стоять в расслабленной позе.

Если расстояние как до правой, так и до левой лопатки равны между собой, тогда осанка ребенка в порядке. Если же имеются отличия, в таком случае необходимо обратиться к врачу для разработки лечебной гимнастики.

Если же вы выявили незначительные различия, тогда можно улучшить осанку дома. Для этого можно начать выполнять специальные несложные упражнения. Сделайте занятия регулярными для достижения положительного результата. Контролируйте выполнение этих упражнений ребенком, для этого старайтесь выделить для этого время и заниматься вместе с ребенком.

Для того, чтобы ребенок был более контактный и с удовольствием выполнял все необходимые упражнения, превратите это в игру.

Комплекс упражнений

Итак, вы начинаете занятия с ребенком, в статье мы выделили комплекс простых упражнений, которые рекомендуют для улучшения детской осанки.

1. Упражнения у стены.

Данные упражнения необходимо выполнять возле свободной стены в вашей квартире. Исходное положение. Ребенок стоит спиной к стене, прижимаясь затылком, спиной, ягодицами и пятками к стене. Не отрываясь от исходного положения, ребенок должен присесть и встать. После этого, ребенок делает шаг вперед и садиться, при этом сохраняя спину прямой. Затем ребенок встает и возвращается к стене в исходное положение. При этом родитель должен контролировать положение тела.

Сохраняя исходное положение, ребенок поднимает руки вперед, вверх и в стороны. После этого ребенок сгибает каждую ногу в колене и прижимает рукой к туловищу. Контролируйте чтобы спина оставалась прямой.

Особое внимание уделяйте положению головы. Голова ребенка должна быть поднятой.

2. Упражнения для головы.

Для того, чтобы ребенок вырабатывал привычку ходить с поднятой головой, для этого разработаны следующие упражнения. Эти упражнения выполняются с помощью каких-либо предметов. Можно взять не слишком тяжелую книгу.

Исходное положение. Ребенок стоит у стены как в предыдущем упражнении с книгой на голове. Сохраняя положение, ребенок должен пройти до противоположной стены и вернуться обратно в исходное положение.

Далее, сохраняя спину прямой, ребенок аккуратно опускается на колени. После этого возвращается в исходное положение. Также недалеко от стены можно поставить небольшой стульчик. Сохраняя прямую спину, с книгой на голове, ребенок должен стать ногами на стульчик и вернуться в исходное положение.

3. Упражнения для мышц плечевого пояса.

Если у ребенка отмечается явная сутулость, в таком случае необходимо выполнять комплекс упражнения для мышц плечевого пояса. Исходное положение стоя прямо, ноги на ширине плеч. Руки должны быть скреплены в замок за спиной. Левая рука сверху над лопатками, правая – под лопатками. В таком положении ребенок должен находиться около 1 минуты. После чего необходимо поменять положение рук.

Для следующего упражнения понадобится палка. Ребенок удерживает палку за спиной, при этом осторожно наклоняется сначала вправо, а затем влево. Удерживая палку в том же положении выполнить поворот туловища влево, а затем вправо.

Еще одним упражнением с палкой является следующее. Держа палку в руках над головой, ребенок аккуратно заводит руки за голову, при этом, не сгибая локтей.

Помните о том, что не стоит сразу утомлять ребенка выполнением всех упражнений. Выполняйте каждый день по 1 комплексу упражнений. Количество повторений для каждого упражнения должно не превышать 7-9 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Надеемся, что описанные упражнения помогут улучшить и сохранить вашему ребенку правильную осанку!