



## **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник. Все это вредит здоровью.

### **Причины неправильной осанки:**

- Привычка стоять с опорой на одну ногу.
- Походка с опущенной головой.
- Одностороннее отягощение.
- Привычка сидеть на передней части стула.
- Высокий стул, стол.
- Очень мягкая мебель, постель, подушка.
- Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

### **Для профилактики и коррекции сутулости:**

- Прогибание спины назад с отведением рук вверх назад;
- ходьба на носках с прогибанием спины;
- прогибание спины, сидя на стуле (скамейке) с потягиванием;
- вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

### **При искривлении позвоночника в поясничном отделе:**

- Наклоны вперед с доставанием носков (пола);
- упражнение «велосипед» - в положении лёжа на спине;
- наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног, и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;
- сгибание ног, в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврик (скамейке);
- подтягивание бедра к груди, лёжа на спине.

### **При боковом искривлении:**

- Пружинящие наклоны вправо;
- поднимание левой руки вверх с отведением правой назад;
- прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе; прогибание спины из положения, стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности поражённого сегмента, укрепляют мышечный корсет.