Чек-лист | Эксперт

Способы укрепить осанку детей

Правильная осанка — это важная составляющая общего здоровья. Заботиться о состоянии спины необходимо с детства, ведь сколиоз и другие проблемы с позвоночником начинаются у детей с младшего школьного возраста, когда они много времени проводят в сидячем положении, занимаясь уроками. Именно в этот период нужно не только выполнять регулярную утреннюю зарядку, но и делать специальные упражнения для правильной осанки.

- [ ] **1.** Постель

  постель у ребенка должна быть ровной, в меру жесткой. Нельзя под голову ребенка класть высокую подушку. Новорожденному ребенку необходимо спать без подушки, а ребенку постарше лучше класть под голову низкую подушку.

- [ ] **2.** Мебель

  в детской комнате должен соответствовать росту ребенка. Стул у ребенка должен быть обыкновенный со спинкой. Не стоит покупать офисное кресло с подлокотниками, которое крутиться вокруг своей оси. Сидеть на таком кресле прямо невозможно. Стол ребенка должен обеспечивать ребенку возможность сидеть не сутулившись. Сидеть за ним ребенок должен прямо, а руки держать на столе. Смотрите за тем, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между столом и грудью должен оставаться расстояние в ладонь.

- [ ] **3.** Питание

  несбалансированное ежедневное меню становится еще одним фактором, провоцирующим искривление спины. Питание должно включать минералы, витамины, белки, жиры и углеводы в точно обозначенных медиками суточных нормах. В случае дефицита полезных элементов, необходимых для роста и развития костной и мышечной ткани, увеличиваются риски формирования сколиоза. Особенно это касается детей дошкольного возраста.

4. Комплекс упражнений

☐ **4.1** Волна

лежа на полу на животе с вытянутыми вперед руками одновременно поднимать руки, голову, руки, ноги и качаться.

☐ **4.2** Велосипед

лежа на спине согнуть ноги и крутить воображаемые педали.

☐ **4.3** Ножницы

делать взмахи прямыми ногами лежа на спине.

Чтобы закрепить эффект следует выполнять упражнения не время от времени, а регулярно, постепенно усложняя комплекс. Через определенное время мышцы привыкают к нагрузке. При этом следует обеспечить ребенка специальной детской мебелью – «растущим» стулом, в котором предусмотрены регулировки.
https://www.youtube.com/watch?v=iV9QWFR7nQ0

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?