

Профилактические детские упражнения для здоровой спины.

Лучше с детства проводить профилактику, нежели потом исправлять. Ведь многие болезни спины, искривления лечатся не так быстро, как это хотелось. К тому же своевременное приобщение ребёнка к здоровому образу жизни помогает положительно повлиять на качество жизни.

В первую очередь можно обратить внимание на здоровье ног. Так как ровная спина во многом зависит от стоп и ноги в целом.

Мячики

Скорее всего, у большинства есть маленькие пупырчатые мячики. Вот они и понадобятся для этой игры. На них нужно опустить стопу и покатавать, продавливая стопой мячик. Полностью становится не нужно, стоит именно давить.

Маленьким деткам катайте таким мячиком по стопам.



Канатоходец

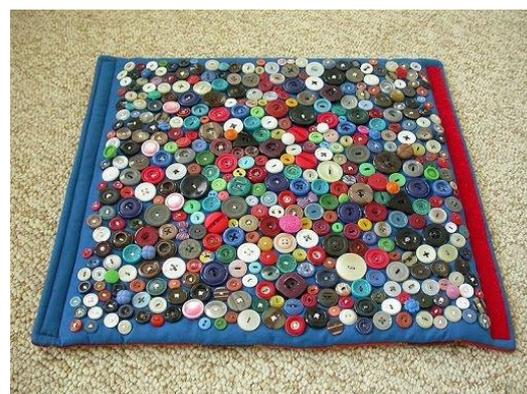
В идеале нужна гимнастическая палка. Если её нет, то поищите что-то аналогичное. Для начала подойдёт и скакалка.

Ребёнок должен встать на палку двумя ножками и попробовать походить по ней, двигаясь боком влево - вправо.

Неровная поверхность

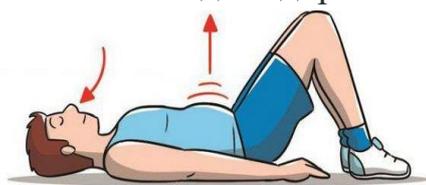
Ортопедические коврики положительно влияют на развитие стопы. И их можно сделать самостоятельно.

Для этого понадобится картон. На него можно наклеить пуговицы, пробки, палочки и пр. В общем создать нервную поверхность. Или пришейте к ткани много пуговиц, это тоже отлично подойдёт для стоп!



Велосипед

Это упражнение позволяет накачать пресс, что очень важно для здоровой спины.



Положите ребёнка на спину и попросите двигать ногами так, будто он едет на велосипеде. А вы положите руку на живот и проверяйте, чтобы позвоночник лежал на полу. Его нельзя поднимать, иначе может сформироваться неправильный изгиб.



Диафрагмальные упражнения

Их стоит проводить с детьми постарше. Но не игнорируйте их, ведь они влияют на грудной отдел.

Плечи

На здоровье спины также влияет положение плеч. Следите, чтобы они не были подняты слишком высоко.

И для профилактики поможет это простое и полезное упражнение.

Ребёнок стоит прямо и просто опускает и поднимает плечи.

Фитбол

Положите малыша на фитболе сначала на живот и покатайте, потом на спину и покатайте. Это позволит гармонично растянуть мышцы.

Упражняться с фитболом можно с детьми возрастом от 2-3-х недель.



Массаж

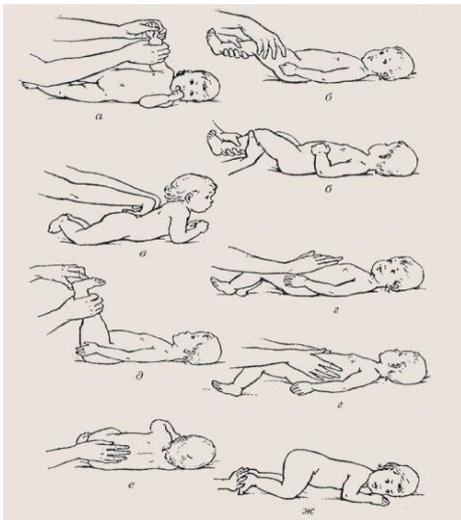
Физические упражнения и массаж могут творить чудеса!

Они не взаимозаменяемые, поэтому старайтесь обеспечить ребёнка и тем и другим.

Для малышей подойдёт лёгким расслабляющий массаж, ведь их мышцы здоровы, они нуждаются только не в большом расслаблении.

Крепкие ноги

Положите ребёнка на живот. И предложите поднять ногу, согнув в колене. А вы рукой создайте небольшое препятствие, чтобы нога немного напряглась.



Бревнышко

Упражнение выполняется на полу. Ребёнок лежит ровно на спине. Затем катится максимально ровно вправо, потом обратно и влево. И вот таким образом ребёнок может кататься пока ему не надоест.

Подтягивание

Если ребёнок не умеет подтягиваться, то просто повисеть на турнике тоже будет полезным.

Отжимания

Если у ребёнка ещё слабенький руки, то предложите поотжиматься от стены. При отжиманиях укрепляется грудной отдел, что чрезвычайно полезно.

