

## **ЛФК у детей при сколиозе.**

В наше время часто встречается у детей младшего и более старшего возраста такое заболевание как сколиоз. Это заболевание довольно часто связывают с интенсивным ростом.

Приподнятое плечо, нога под попой, припадание на одну сторону и прочие неправильные позы при сидении за рабочим столом в скором времени становятся причиной развития сколиоза у детей.

К счастью, растущий организм при правильной коррекции способен сам справиться с недугом, особенно если он своевременно диагностирован.

Сколиозом называют дегенеративные изменения в оси позвоночного столба из-за воздействия на него негативных факторов, провоцирующих заболевание. В зависимости от степени тяжести, сколиоз подразделяют на разные степени.

Существует четыре степени при сколиозе. Две последние степени являются большой проблемой и требуют срочной корректировки.

### **Упражнения при сколиозе и нарушении походки**

Основной задачей при сколиозе является укрепление мышц спины и создание мышечного корсета для поддержания правильного положения позвоночника. Помните: вашему ребёнку может потребоваться индивидуальный комплекс коррекции осанки, для разработки которого необходимо обратиться к специалисту.

### **Примерный комплекс упражнений при сколиозе 1 степени:**

- ❖ Начало с разминки, установки и контроля правильной осанки.
- ❖ Ходьба по кругу с контролем осанки в зеркале в течение 1 минуты.
- ❖ Ходьба с поднятыми прямыми руками в течение 40 секунд.
- ❖ Ходьба на носках с разведёнными руками – 40 секунд.
- ❖ Ходьба на пятках – 30 секунд.
- ❖ Поочерёдное выбрасывание прямых рук вверх (10-12 раз).
- ❖ Наклоны корпуса в стороны (10 раз).

- ❖ Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь. Присесть, вытянув руки вперёд, вернуться в исходное положение (10-15 раз).
- ❖ Поднятие гимнастической палки вверх и отведение прямой ноги назад (4-6) раз.
- ❖ Сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах из положения лёжа на спине, руки за головой (6-8 раз).  
Выполнение медленное, с напряжением мышц спины.
- ❖ Упражнение «велосипед» (6-8 раз).
- ❖ Поочерёдное поднимание прямых ног из положения лёжа (4-6 раз).
- ❖ Лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Прогибание спины с упором на локти и пятки (3-4 раза).
- ❖ Поднятие большого мяча на вытянутых руках (8-10 раз).
- ❖ Ходьба с высоким подниманием коленей — 2-3 минуты.
- ❖ Ходьба с замедлением темпа.
- ❖ Контроль осанки.

Активные движения чередуются с упражнениями на расслабление мышц спины и дыхательными упражнениями. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста в комплекс ЛФК при сколиозе и другом нарушении осанки добавляется элемент игры.

