

Коррекционная гимнастика

Здоровая осанка и стопы ребенка



Коррекционная гимнастика - это одна из формы оздоровительной работы, включающая в себя сочетание упражнений дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки и элементы самомассажа

ЗАДАЧИ

Распознавание проблем - Важно уметь распознавать неправильные позы и дисбалансы в позвоночнике и мышцах. Это может включать сколиоз, сутулость, скругление шеи, опущенные плечи и другие проблемы.

Укрепление мышц - Правильно подобранные упражнения помогают укрепить мышцы спины, шеи и корпуса, что позволяет поддерживать правильное выравнивание позвоночника и улучшать осанку.

Растяжка и гибкость - Одновременно с укреплением мышц важна и растяжка, чтобы улучшить гибкость и эластичность позвоночника и мышц.

Правильная эргономика и положение тела - создать благоприятные условия для поддержки правильной осанки.

Регулярность и постоянство - Работа с осанкой требует регулярной и постоянной практики.

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

ЦЕЛИ

ВАЛЬГУС КОРРЕКТИРУЕТСЯ

Лечение вальгуса у детей до 12 лет в 90% случаев дает отличные результаты. Главное, грамотно подойти к задаче.

Не ограничиваться локальными упражнениями для стопы, а работать на формирование здорового двигательного паттерна



РАБОТА С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ

Упражнения от вальгуса и сутулости должны задействовать нервную систему ребенка. Коррекция нарушений осанки происходит, когда в карту тела включаются ослабленные звенья.

ЭТО ОСАНКА В ЦЕЛОМ

Постановка стопы — важная часть осанки ребенка. Как нервная система считывает информацию от стопы об ее опоре на поверхность, так и выстраивает все тело ребенка вертикально в целом.

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

ЦЕЛИ

ВАЛЬГУС ВЫЗЫВАЕТ СУТУЛОСТЬ

У «плоскостопных» деток всегда есть сутулость. Это подстройка тела под то, как мозг «видит» положение тела к поверхности. Тело как бы подстраивается под завал стопы, чтобы не упасть.



ПРИЧИНЫ НЕ В СТОПАХ

Причины вальгуса не в самих стопах: чаще всего это неправильное положение таза, напряжение шейно-затылочного перехода, неправильная работа диафрагмы и др.

СТЕЛЬКИ И МАССАЖИ НЕ РАБОТАЮТ

Стелька «выключает стопу» и не работает на коррекцию вальгуса и плоскостопия. Массаж хороши только в комплексе. Исправление сутулости и вальгуса невозможно без грамотной лечебной физкультуры для детей.

РЕЗУЛЬТАТ КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

