**Упражнения для лечения и коррекции кифотической осанки (сутулости).**

Кифотическая осанка (или сутулость) часто встречается у детей дошкольного, а ещё чаще школьного возраста. Причинами формирования такого дефекта может быть слабое развитие мускулатуры ребенка, частые и длительные заболевания, но одной из самых основных причин, приводящих к данному дефекту осанки, является неправильная поза при чтении и письме. При сутулой спине уменьшается подвижность грудной клетки, снижается жизненная ёмкость лёгких, затрудняется работа сердца, что самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье ребёнка.

 Признаки сутулости:

- увеличен грудной изгиб позвоночника;
 - голова наклонена вперёд;
 - плечи значительно выдвинуты вперёд;
 - лопатки крыловидные;
 - грудная клетка запавшая;
 - живот отвисает;
 - угол наклона таза уменьшен.
Уважаемые родители, предлагаю вам несколько эффективных упражнений для коррекции грудного кифоза. Выполняя эти упражнения регулярно, 3- 4 раза в неделю в течение 2-3 месяцев, вы сможете увидеть положительный результат вашей работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №упр. | Исходное положение | Описание упражнений | Количествоповторений |
| 1. | Лёжа на животе, голова в упоре на подбородок, руки вытянуты вдоль туловища. | Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку и свести лопатки, отводя руки назад.  | 6-8 раз |
| 2. | То же | Руки согнуть в локтевых суставах, ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удержать положение в напряжении на 4 счёта.  | 4-6 раз |
| 3. | То же | Руки вытянуть вверх в «замок». Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться, удержать положение с напряжением на 4 счёта. | 4-6 раз |
| 4. | Лёжа на животе, руки сложены впереди, лоб- на руках | Имитация движений рук, характерных для плавания брасом с соблюдением дыхания на 4 счета | 6-8 раз |
| 5. | Коленно-кистевое (на четвереньках) | Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперёд (выполнить подлаз) с вытяжением, затем вернуться в исходное положение. | 6-8 раз |
| 6. | Лёжа на спине | Опираясь на локти и затылок, прогнуться в грудном отделе позвоночника, удержать положение на 4 счёта и вернуться в исходное положение. | 4-6 раз |
| 7. | Лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх | Велосипедные движения ногами на 8-10 счётов | 6-8 раз |
| 8. | Стоя | Упражнения с гимнастической палкой, движения рук вперёд-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке. Упражнение выполнять медленно. | 10-12 раз |