

Здрав гръб за растящото дете

Наръчник за родители



Движи се! Играй! Расте здрав!

АВТОРИ

д-р Анастасия Хаджихристева-Бадева

д-р Илиана Соколова —

специалист по Физикална и рехабилитационна медицина

Rotary
Club Smoljan





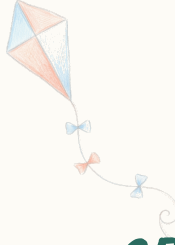
Защо създадохме тази книжка?

Детството е време на растеж, движение и безброй нови открития. Първите години в детска градина и в училище са времето, в което се изграждат трайни умения и навици за правилна стойка при седене, ходене и стоеж.

Създадохме тази книжка с грижа за Вас и Вашите деца. В нея ще откриете практични съвети, лесни упражнения и насоки какво да наблюдавате по време на растежа на детето.

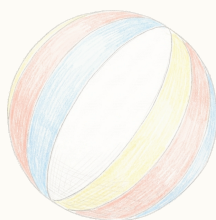
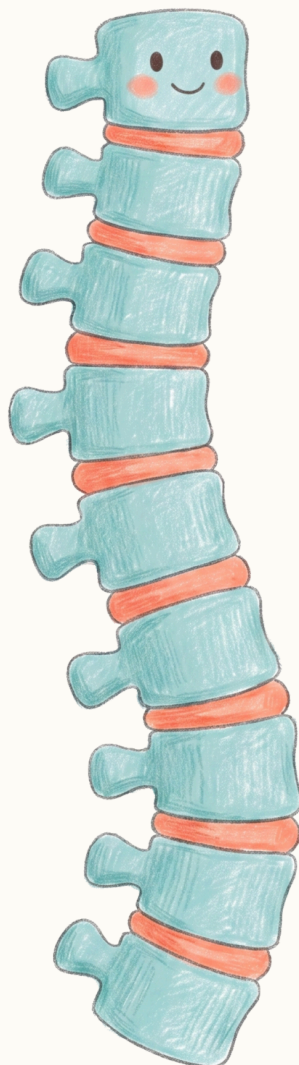
Поддържането на правилна телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на вътрешните органи и системи, особено на белите дробове и сърцето.





Интересни факти за опорно-двигателната система

- 1 Всеки човек има гръбначен стълб, изграден от **33 прешлена**.
- 2 Повече от **600 мускула** помагат на тялото ни да се движи.
- 3 Когато се движим, мускулите ни стават **по-силни и по-издръжливи**.





4 За добрата стойка и стабилността на тялото отговаря силата на **мускулите на корема и гърба**.

5 Гръбнакът не е идеално прав: погледнат отстрани, той има **четири извивки** — в областта на шията, гърдите, пояса и кръстцовата кост.

Тези извивки са естествени и полезни: те пружинират при ходене и пазят главата и вътрешните органи от удари.





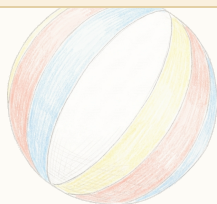
Раницата – какво да следим?

Раницата е част от ежедневието на детето и е важно то да изгради правилни навици за използването ѝ.



- ✓ Подходящо избрана за детето: размер, отговарящ на възрастта, с удобни, широки и регулируеми презрамки.
- ✓ Раницата винаги се носи **на двете рамена**.
- ✓ С регулируем гръден и коремен колан, който подпомага стабилността — особено при тичане, ходене и каране на колело.

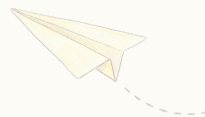
Добре подбраната и правилно носена раница помага на детето да се чувства по-комфортно и да изгради добри навици за цял живот.



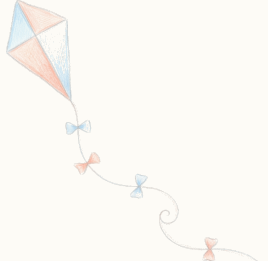
Раницата — какво да следим?



- ✓ Презрамките се регулират така, че раницата да стои близо до тялото, без да увисва прекалено ниско.
- ✓ По-тежките учебници и вещи се поставят по-близо до гърба.
- ✓ Проверява се съдържанието и се премахва ненужното.
- ✓ Наблюдаваме как се движи детето с нея. Обърнете внимание — ако се накланя прекалено напред, настрани или изпитва дискомфорт.



Веднъж седмично преглеждайте раницата заедно с детето и я подреждайте за следващата седмица. Така грижата се превръща в навик.



Видове гръбначни изкривявания

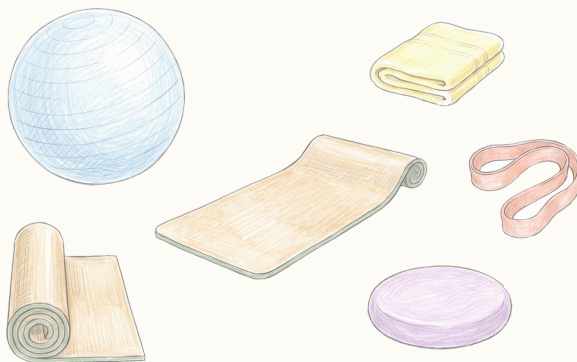
Гръбначните изкривявания биват два типа.

Тип 1 Функционални

При тях няма структурни изменения на прешлените. Най-често се дължат на неправилна стойка, разлика в дължината на краиците или деформация в ходилата. Състоянието **не напредва**, след като причината бъде отстранена.

Тип 2 Структурни

Проявяват се с изменение в самите гръбначни прешлени и често са вродени.

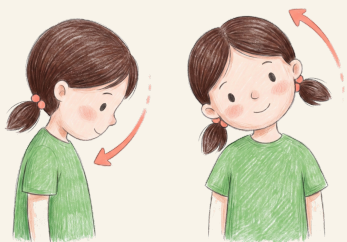




Изправителни упражнения за здрав гръб и правилна стойка

Всекидневното изпълнение на малки и лесни упражнения има за цел да се развият гръбните, гръдните и коремните мускули, които поддържат гръбначния стълб в правилна позиция и укрепват неговите нормални извивки. Така детето изгражда навик за правилна стойка и походка.

1 Раздвижване на главата



Детето накланя глава бавно напред, докато брадичката допре гърдите. След това спуска главата назад, докато погледът се насочи към тавана. Детето накланя глава бавно надясно, докато ухото се доближи до рамото. След това прави същото наляво.

Повтаря се по 3 пъти на страна

2

Дърво – протягане нагоре



Детето вдига ръце максимално нагоре, вдишва, изтегля гръбнака и застава на пръсти. След това, издишвайки, спуска ръцете и се връща до изходно положение.

Повтаря се 5 пъти

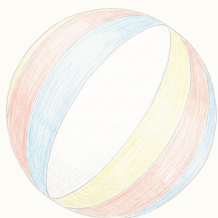
3

Кръгчета с рамене

Детето прави кръгчета с раменете в посока назад, след това прави същото напред. Ръцете остават отпуснати покрай тялото, а гърбът — изправен.

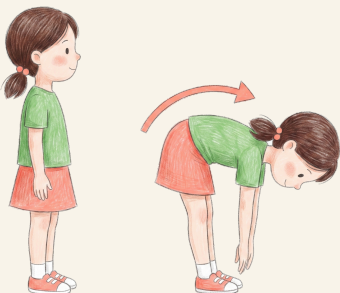


Повтаря се 3 пъти напред и 3 пъти назад



4

Докосване пръстите на краката



Девето застава с леко раздалечени крака. Накланя тялото напред, като се мъчи да достигне пода с пръсти. Коленете при наклона трябва да

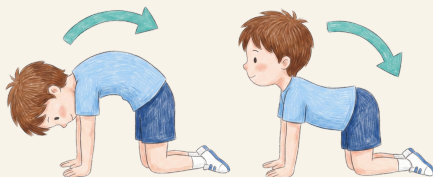
са изпънати.

Повтаря се 5 пъти

5

Коте и камилче

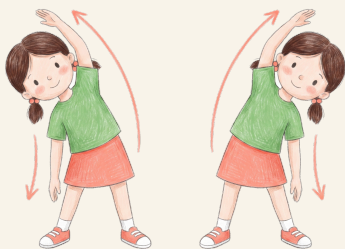
Девето застава на четири крака на пода. Вдишва и извива гръб нагоре като ядосано коте, след което издишва и спуска гърба надолу като гърбица на камила.



Повтаря се 5 пъти

6

Дъга



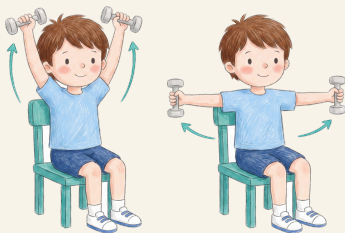
Детето наклоня ръцете към едното и към другото стъпало. Краката остават изпънати, а движението е плавно като дъга над главата.

Повтаря се 3 пъти на страна

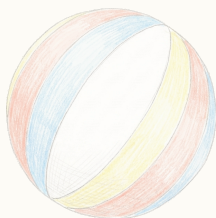
7

Ръце нагоре и встрани, седнало

От изходно положение седеж на стол, с гири до 1 кг: детето повдига ръцете нагоре и ги връща, след което ги повдига встрани.



12 повторения в 2 серии



8

Ставане от стол с вдигнати ръце



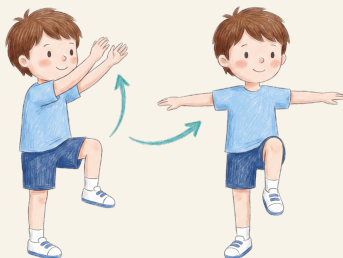
Седеж на стол: детето повдига ръцете нагоре, става от стола със стабилно вдигнати ръце и сяда отново. След това прибира ръцете до тялото.

10 повторения в 2 серии

9

Походка на щъркел

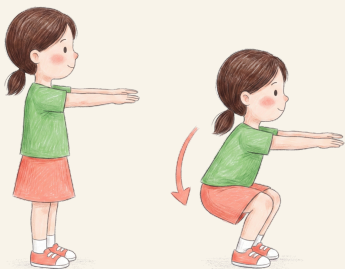
Детето застава на един крак, а другият е вдигнат високо. Повдига двете ръце напред и нагоре, спуска ги, после ги повдига встрани и отново спуска. Повтаря и с другия крак.



12 повторения в 2 серии

10

Клякане с ръце напред



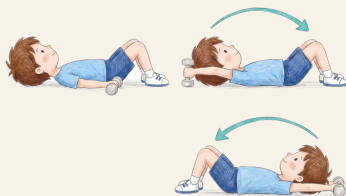
Детето застава с леко раздалечени крака и протяга ръцете напред. Петите остават плътно на пода, а коленете не се събират навътре.

15 повторения в 2 серии

11

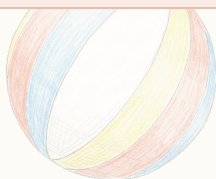
Ръце над главата, легнало

При легнало положение ръцете с гири до 1 кг са покрай тялото. Детето ги повдига, докато допрат пода зад главата, и връща в изходна позиция.



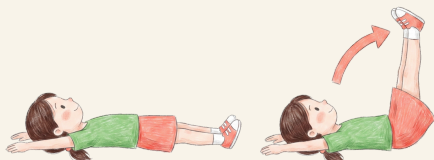
10 повторения в 2 серии

Прилагането им още в ранна детска възраст е **най-добрата профилактика** на гръбначните изкривявания.



12

Повдигане на краката



При легнало положение ръцете са в опора над главата. Детето повдига

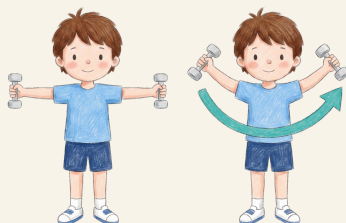
двата крака до 90 градуса.

12 повторения в 2 серии

13

Ръце встрани и над главата

При легнало положение ръцете с гири до 1 кг са покрай тялото. Детето ги повдига встрани и ги допира над главата, след което връща в изходна позиция. При вдигане нагоре вдишва, надолу издишва.



12 повторения в 2 серии

Хвалете усилията на детето, а не „перфектно“ изпълненото упражнение.

Подвижни игри за баланс и координация, разтягане и мобилност

Създайте на детето си забавление в съчетание с движения за укрепване на гърба, корема и правилната стойка.



Игра 1 Игра на щъркел

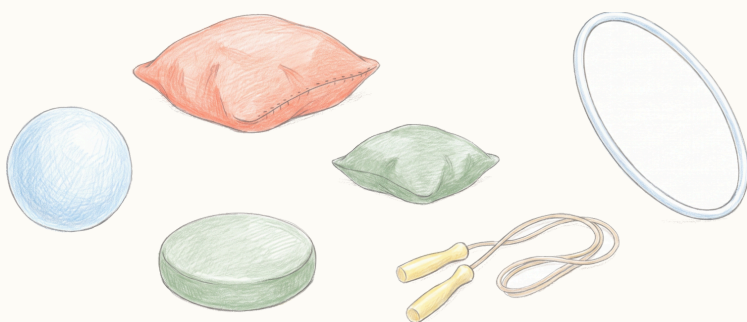
Детето се движи свободно, а при сигнал застава на един крак с ръце встрани, за да тренира баланс и дълбоки мускули.



Игра 2 **Кралска корона**

Върху главата на детето се поставя лека торбичка с пясък или играчка. Детето трябва да се движи с нея, без да я изпусне, с което изгражда навик за движение с изправени торс и врат.

Изправеният врат и раменете назад са навик, който се учи в игра, а не със забележки.





Игра 3 **Игра на статуя**

Музикална игра, в която детето танцува, а при спиране на музиката трябва да застане мирно с изпънат гръб и ръце максимално протегнати нагоре.





Навици, които пазят гърба на детето



- ✓ **Честа промяна на позата и намалено време пред екраните:** честата употреба на телефон и таблет в неправилна поза може да натовари гърба и врата на детето.
 - ✓ Не стои седнало повече от **30—40 минути** без движение.
 - ✓ Играе **навън всеки ден**.
 - ✓ По възможност да тренира спорт като плуване, йога, народни, класически танци или други, избрани според възрастта и интересите на детето.
- 

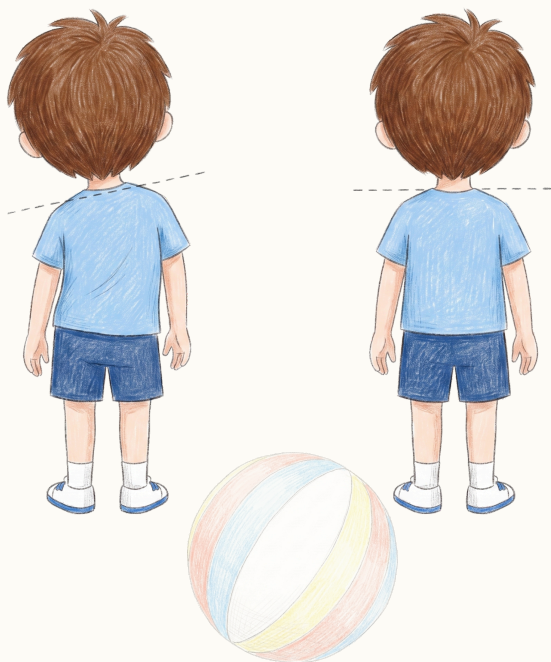


Детството не трябва да бъде тренировка. То трябва да бъде движение.



Родители, обърнете внимание, ако детето:

- ❗ Често се презгърбва.
- ❗ Едното рамо изглежда по-високо.
- ❗ Едната лопатка изпъква повече.
- ❗ Единият хълбок е по-висок или по-изпъкнал.
- ❗ Накланя тялото си на една страна и дрехите сякаш стоят накриво.
- ❗ Оплаква се от болки в гърба и стъпалата.
- ❗ Прекарва прекалено много време в една позиция.





Бърз домашен тест за лоша стойка



Детето е босо и с открит гръб. Застава в естествената си стойка, без да се изправя насила.

- 
- ✓ **Отгоре надолу:** дали главата стои симетрично, в средата.
 - ✓ Оглеждаме нивото на **раменете, лопатките и таза.**
 - ✓ Молим детето да се наведе бавно надолу със свободно висящи ръце и гледаме **двете гръдни половици** — дали едната не изпъква повече.
 - ✓ Накрая поглеждаме **стъпалата:** плоскостъпие или висок свод често стоят в основата на гръбначно изкривяване.

Един преглед не означава, че има проблем. Означава, че сте избрали да проверите. При съмнение се консултирайте с личния лекар или специалист.



Вярваме, че когато родители, учители и специалисти работят заедно, можем да помогнем на всяко дете да расте активно, уверено и здраво.

*Помогнете на детето си да обича
движението!*

Това е **най-ценният подарък** за
растящия организъм.





В YouTube канала на **Ротари клуб**
Смолян ще намерите
допълнителни упражнения и
Видео инструкции.

[Гледайте в YouTube](#)