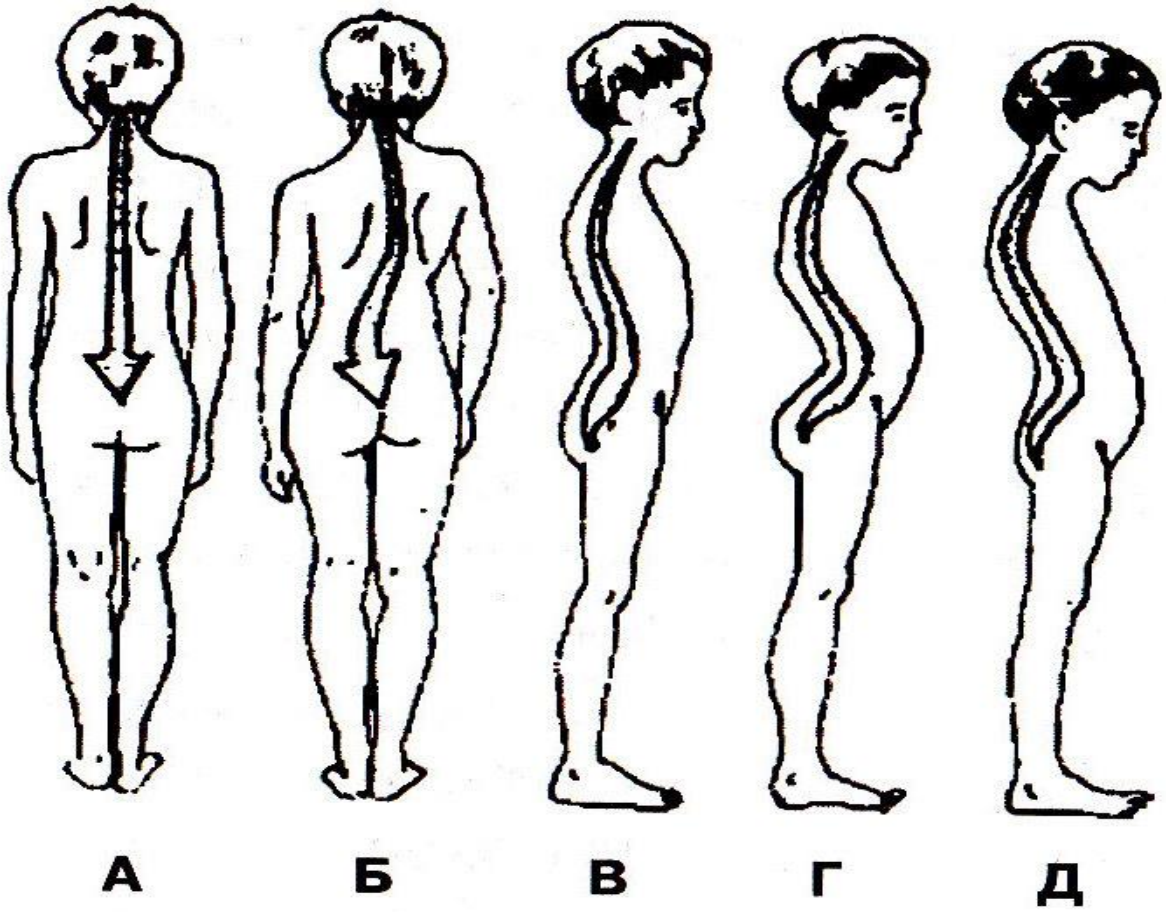
Профилактика и коррекция основных отклонений опорно-двигательного аппарата на занятиях хореографией

Челябинск 2016

Нарушения



А – нормальное положение позвоночника (вид сзади); Б – сколиоз; В – нормальное положение позвоночника (вид сбоку); Г – поясничный лордоз; Д – грудной кифоз

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- **Сколиоз –** стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального положения.
- **Кифоз –** изгиб грудного отдела позвоночника назад (сутулость).
- **Поясничный лордоз** – изгиб поясничного отдела позвоночника (прогиб).

Сколиоз

Обратить внимание на:

- постановку корпуса, подтянутость корпуса («растягиваю рёбра», «тянемся макушкой к потолку», «потолок-магнит»);
- симметрию корпуса;
- правильное положение руки на станке, «не опираться, не ложиться на станок»;
- из grand–plie не подтягиваться за станок;
- port de bras с ровной спиной;
- партер: все упражнения на вытяжение позвоночника («сильно давлю макушкой на потолок»)…

Кифоз

Обратить внимание на:

- demi–plie, grand–plie, прыжки («лопатки на поясницу», «вылезаем из плеч»);
- port de bras «от лопаток»;
- партер: укреплять мышцы спины («лодочка», III port de bras лёжа на животе), растягивать грудной отдел («собака мордой вниз», держась за станок двумя руками оттягиваться от станка)…

Поясничный лордоз

Обратить внимание на:

- постановку корпуса «копчик к пупку»;
- demi – plie, grand – plie, прыжки (убираем прогиб)
- port de bras от лопаток (не от живота);
- партер: все скругления поясницы (сидя, обнять ноги и скруглить поясницу), roll doun (термин современного танца – наклон, начиная с головы), качать пресс (укреплять мышцы живота) и растягивать поясничный отдел…

Общие рекомендации:

- с осторожностью «берёзку» и «плуг» - давление на шейные позвонки (часто встречается нестабильность шейных позвонков);
- выворотная позиция усиливает лордоз;
- смена деятельности (доступная по выворотности I позиция, младшие школьники: меньше статики у станка!);
- сознательное обучение (не требовать, а объяснять)…

ДЕФОРМАЦИИ НОГ

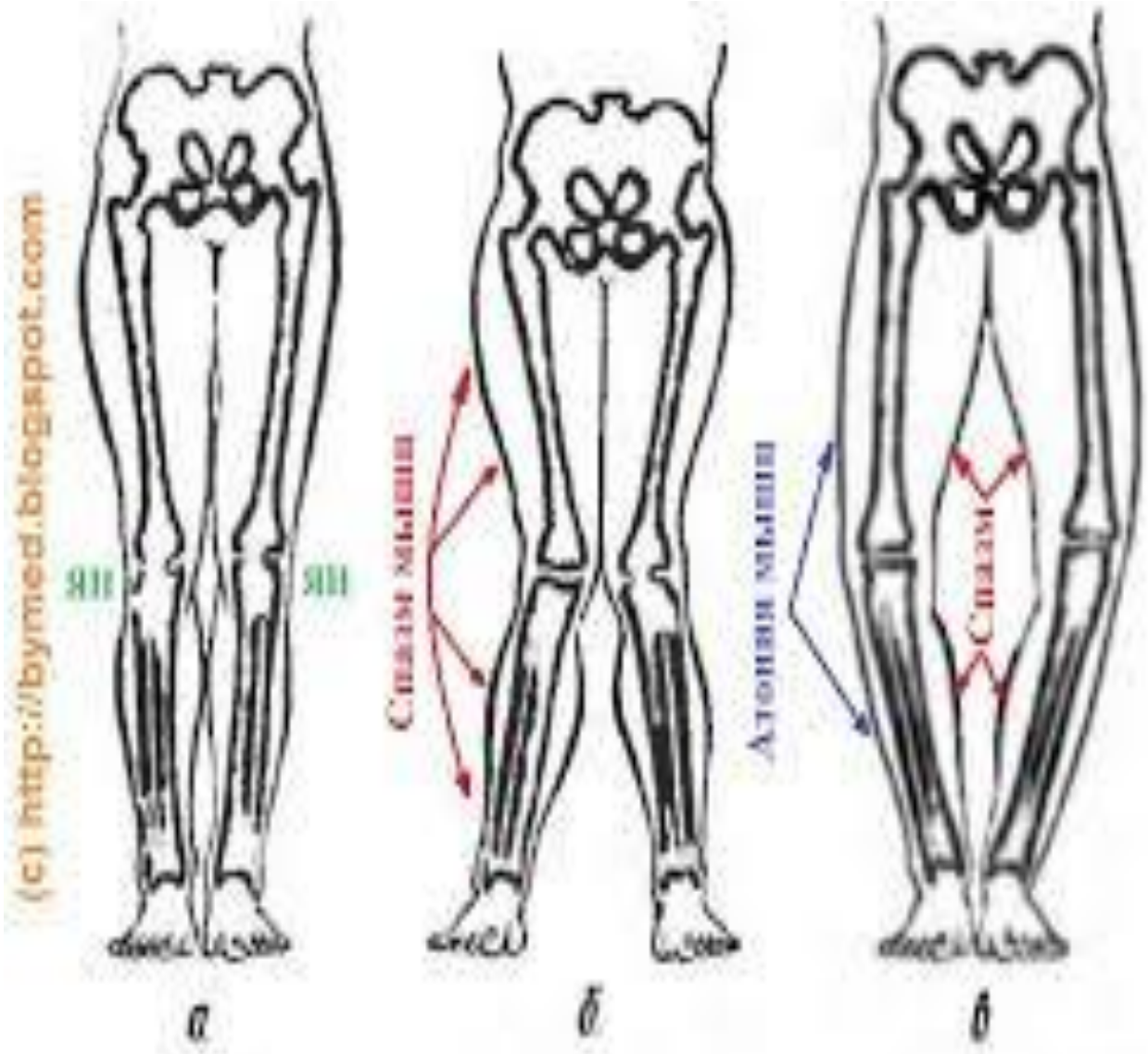
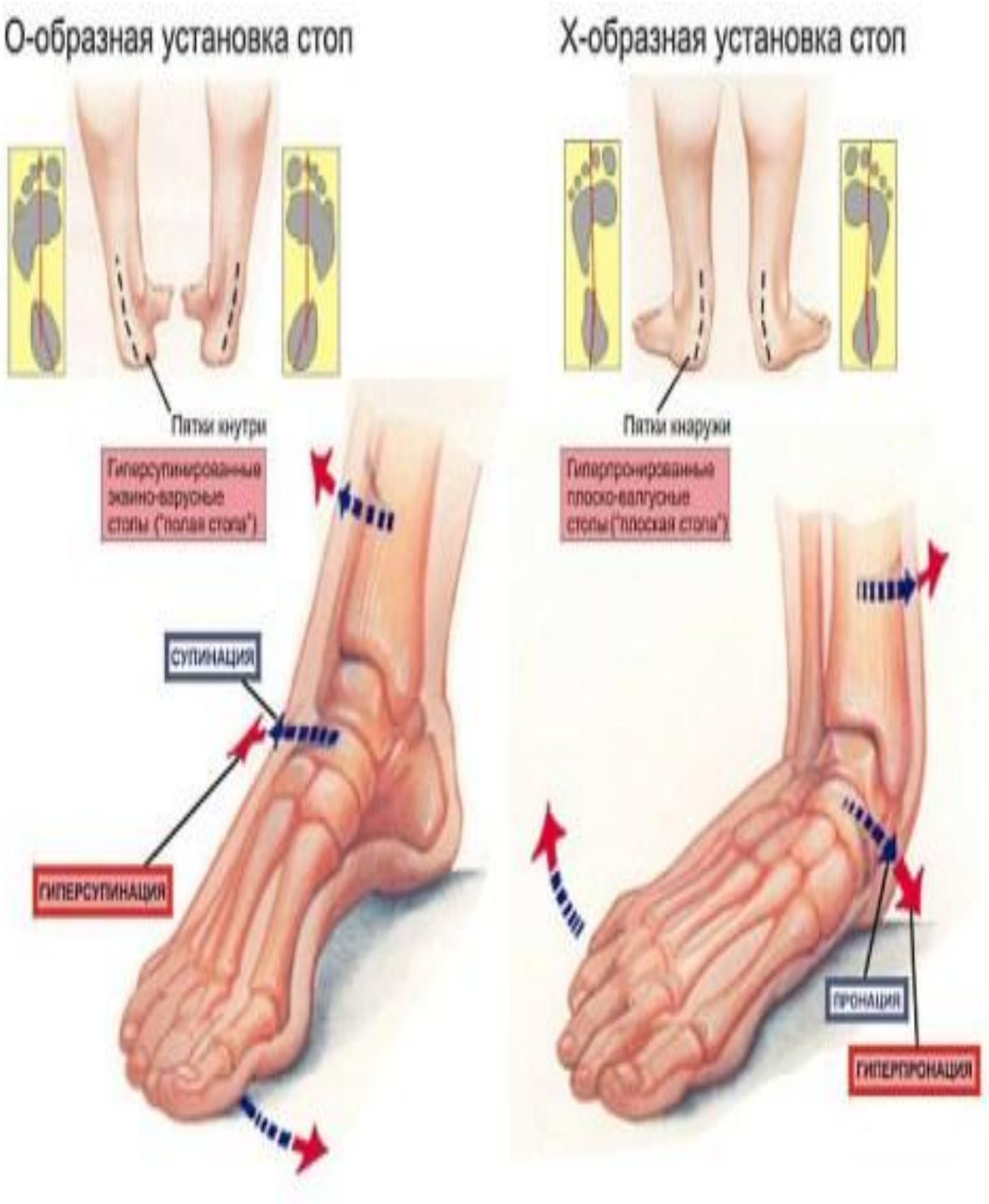


Рис. 1. Оси нижних конечностей в норме (*а*), при Х-образной (*б*) и О-образной (*в*) деформациях.

ПЛОСКОСТОПИЕ



Общие рекомендации

- О – образные ноги: по VI п. колени соединять, по I п. - «вдавливать»;
- Х – образные ноги: колени «подтягивать»;
- плоскостопие: убирать «завал», «поднимать свод стопы»;
- выворотность способность врождённая, но развеваемая – подход строго индивидуален (особенно V п.); обратить внимание - «позиция ног, а не стоп!»;

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ:

- ЛФК (по направлению врача или комплексы упражнений можно найти в интернете);
- консультация ортопеда;
- беседа «Моё тело»: посадка за столом, ранец (распределение тяжести), «маячок», «здоровая обувь», посещение бассейна…

А. Шопенгауэр

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что, поистине, здоровый нищий счастливее больного короля.