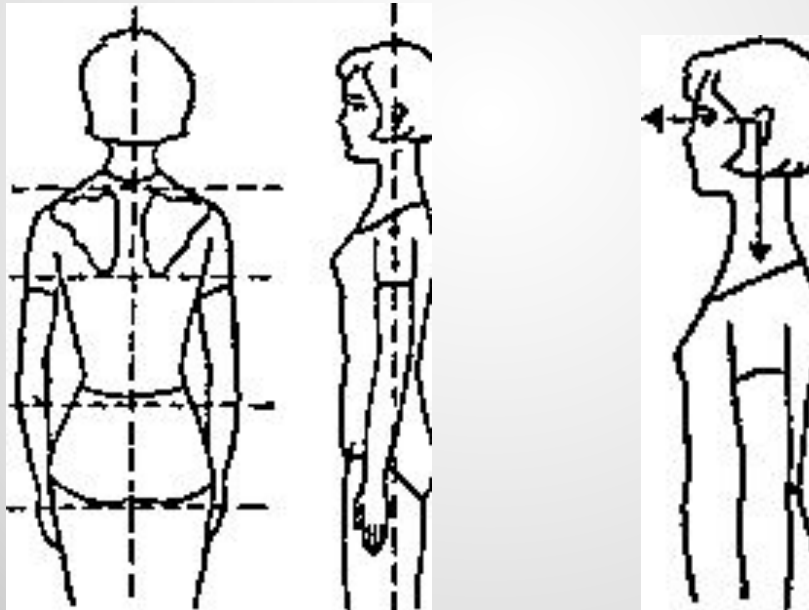


# **Коррекция осанки и телосложения**

**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

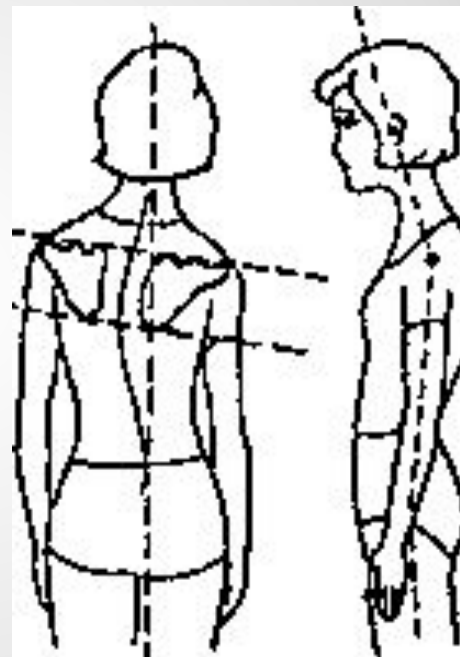
Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.



# Признаки неправильной

## осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



# Как обнаружить дефект

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

*Неправильная осанка становится причиной раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций).*

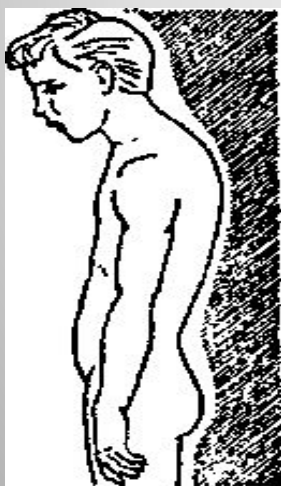
*Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.*

## **Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.**

***Круглая спина:*** увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

***Плоская спина:*** грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

***Седлообразная (кругловогнутая) спина:*** увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



***Круглая спина***



***Плоская спина***



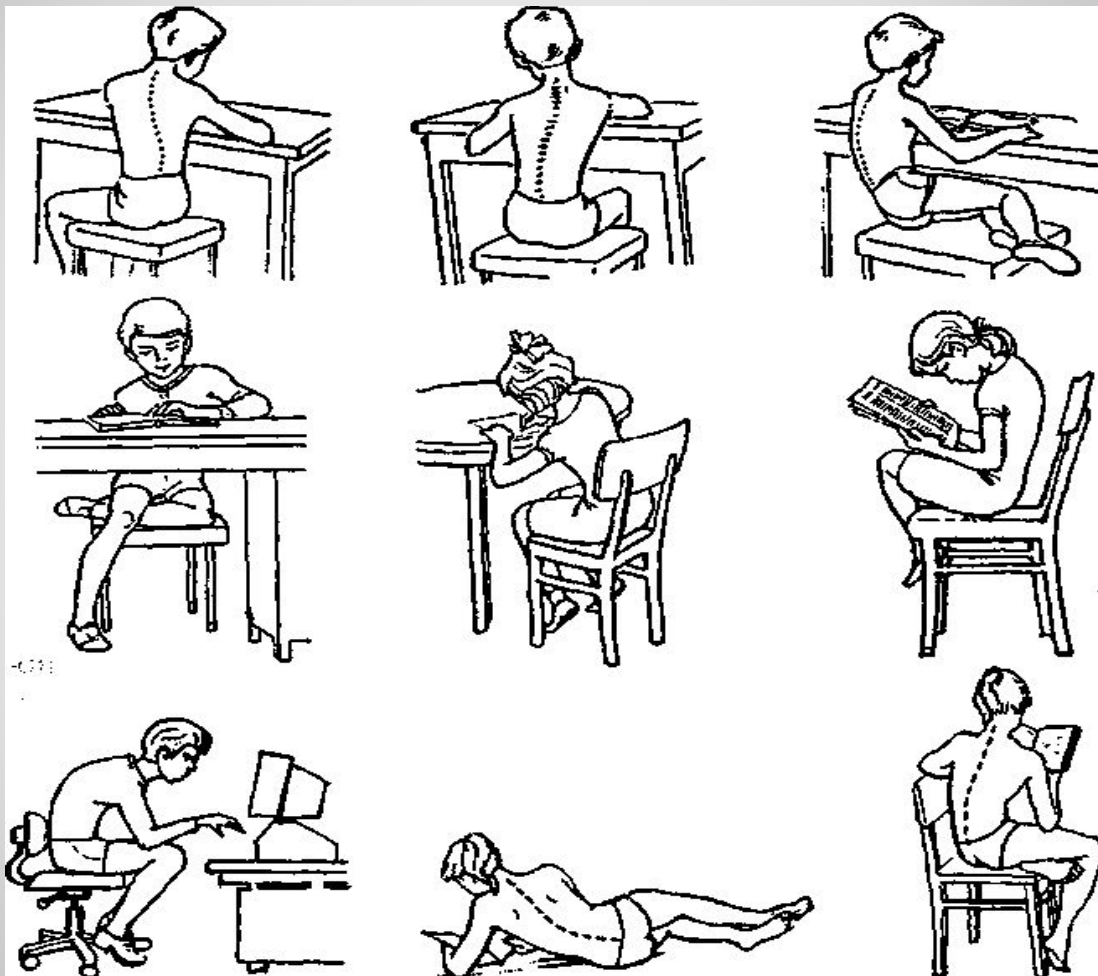
***Кругловогнутая спина***

# Положение позвоночного столба

правильное



# неправильное

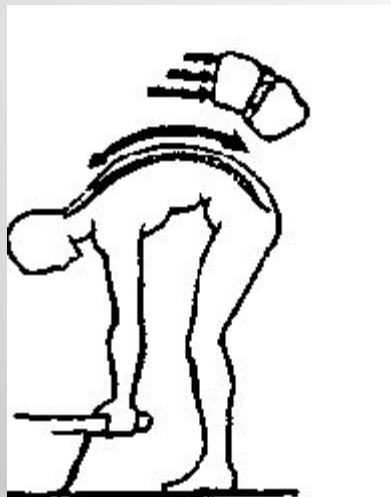




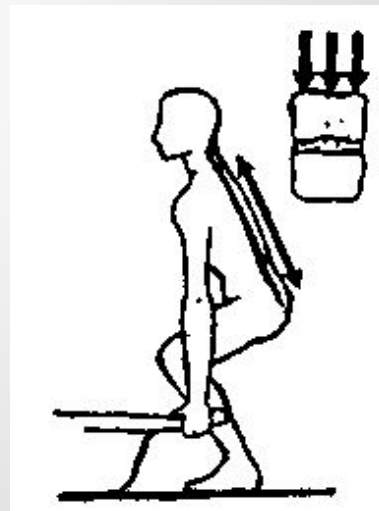
# Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести:

спина  
согнутая  
(неправильно)



спина прямая  
(правильно)



# **Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:**

- 1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.**
- 2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.**
- 3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.**
- 4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.**
- 5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.**

# **Коррекция осанки**

**Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.**

**Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений о правильной осанке и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Используют: тренировку перед зеркалом (зрительный самоконтроль); взаимоконтроль занимающихся; принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной; исправление дефектов осанки по указанию учителя физкультуры (например: «Галя, разверни плечи!», «Сергей, не сутулься!» и т. п.).**

# Занятия

**В подготовительной части** занятий, направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

**В основной части** используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранение нормальной осанки.

**В заключительной части** применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.

**На занятии** также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.

**При регулярных занятиях** (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее

# Упражнения для формирования правильной осанки

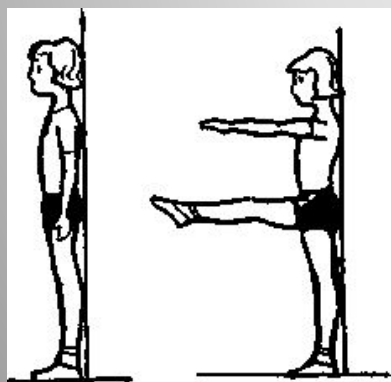
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



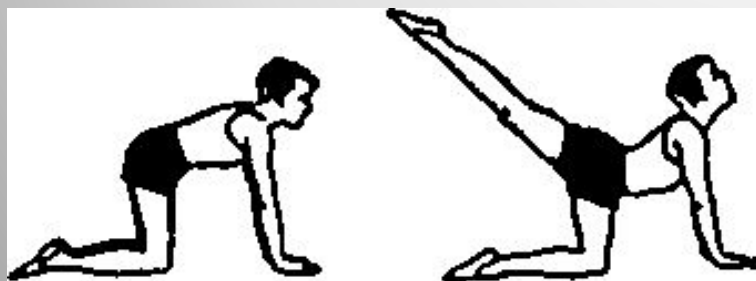
Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

## Упражнения для формирования правильной осанки

### СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

# Упражнения для формирования правильной осанки

## ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



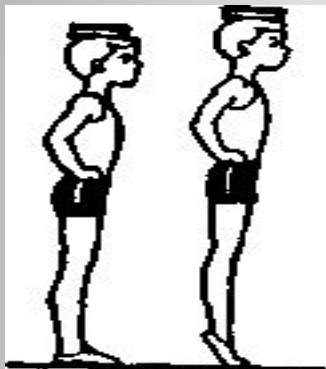
Упереться в пол согнутыми руками.  
Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.  
Поднять голову, плечи и ноги;  
прогнуться, вернуться в и. п.



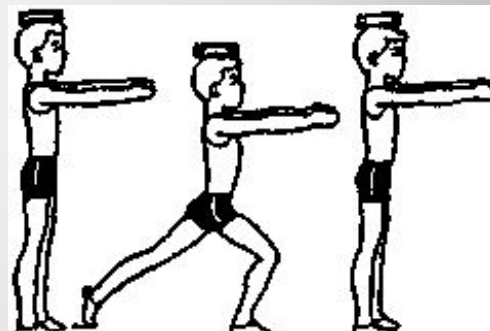
# Упражнения для формирования правильной осанки

## С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед.  
Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе.  
Присесть и вернуться в и. п.



## Упражнения для формирования правильной осанки

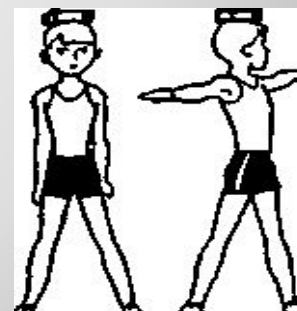


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

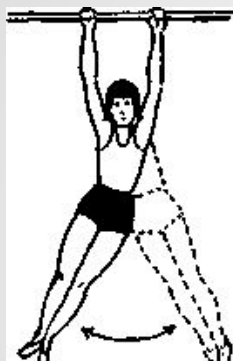


Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

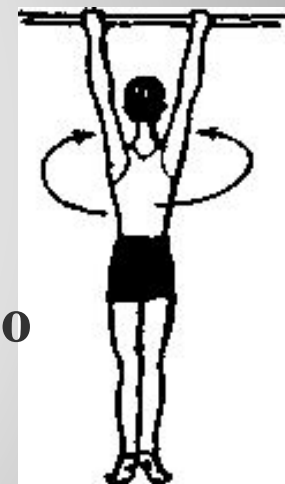


# Упражнения для формирования правильной осанки

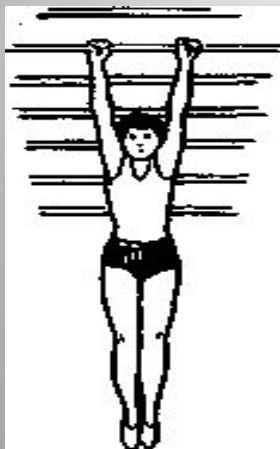
## В ВИСЕ



Махи прямыми ногами  
вправо-влево  
(«Маятник»).



Повороты туловища  
вправо и влево как можно  
больше. Прямые ноги  
вместе.



Вис на гимнастической стенке или  
перекладине.

## **Подвижные игры для профилактики нарушения осанки**

**«Не урони мешочек».** Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

## **Подвижные игры для профилактики нарушения осанки**

**«Салки». Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.**

**Спасибо за внимание**