

Осанка: упражнения , проверенные практикой.

Правильное физическое развитие детей невозможно без анатомо-физиологического познания возрастных особенностей детского организма. Основой гармонического развития физических и даже нравственных качеств человека служит осанка, формированию которой на школьных уроках и спортивных секциях всегда надо уделять пристальное внимание. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможны только при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад; держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Правильная осанка определяется натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, вогнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятия физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин. Если вовремя не принять меры для исправления дефекта в осанке, искривляется позвоночник во фронтальной плоскости. Сколиоз – это уже патология. Большую роль в осанке имеет равномерное развитие мышц туловища и, прежде всего, позвоночного столба.

Осанка начинает формироваться с первого года жизни, когда ребенок начинает сидеть, стоять, ползать, ходить. Но по мере роста ребенка взрослые постоянно должны следить за тем, чтобы он правильно держался. Родители, воспитатели, учителя должны постоянно напоминать ребенку и подростку о необходимости сохранять правильное положение тела за партой, при чтении, письме, во время трудовых процессов, во время приема пищи, при ходьбе. Оно должно стать привычным.

Многолетняя практика работы с детьми доказывает, что формирование правильной осанки – это одна из основных задач физического воспитания. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.

На каждом уроке и секционном занятии учитель должен давать упражнения на формирование осанки, причем движения рук и ног выполнять в соответствии с фазами вдоха и выдоха.

Приведенные ниже упражнения входят в комплексы общеразвивающих упражнений, которые входят в программу секционных занятий по ОФП и гимнастике, проводимых в нашей школе.

Упражнения для исправления круглой, сутулой спины.

1. И.п.- руки на затылок, левая нога сзади на носок. 1-руки вверх-назад, вдох, 2-и.п. - выдох. 10-14 раз. То же, оставив правую ногу назад на носок.
2. И.п.- лежа на животе, руки в упоре под плечевыми суставами. 1-выпрямить руки (таз не отрывать от пола), вдох. 2—и.п. - выдох. 10-15 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1- сгибая ноги, группировка. 2 – выпрямить ноги до вертикального положения. 3 – согнуть. 4 – и.п. дыхание не задерживать. 10-14 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок». 1-4 – круговые движения вправо. То же влево. Дыхание не задерживать. 10-12 раз.
5. И.п. – стоя правой ногой на гимнастической скамейке, левая нога свободна. 6-10 приседаний на правой ноге. То же на левой. Дыхание не задерживать.
6. И.п. – руки на пояс. 1 – подскок ноги врозь, руки в стороны. 2 – подскок ноги вместе, руки на пояс.

Упражнения для исправления вогнутой спины, изменения размеров живота

1. И.п. – гимнастическая скакалка внизу горизонтально. 1 – отставляя правую ногу назад на носок, скакалка вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п., выдох. 3-4 – то же, отставляя левую ногу. 10-15 раз.
 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка вперед горизонтально. 1- поворот вправо, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – то же в другую сторону 10-12 раз.
 3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, на ногах груз. 1- поднять ноги, выдох. 2 – и.п., вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно. 15-20 раз.
 4. И.п.– сед на пятках, руки за голову. 1 – поднимаясь с пяток, стойка на коленях, прогнуться, руки в стороны, ладони вверх, вдох. 2 – и.п., выдох. 15-20 раз
 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в «замок» вверх. 1 – наклон, руки вниз между ног (колом дрова), выдох. 2 – и.п., вдох. 15-20 раз.
 6. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – изгибаясь вправо, коснуться правой рукой голени, выдох. 2 – и.п., вдох. То же влево. 10-15 раз.
 7. И.п. – стойка на носках, руки на пояс. 1 – присед, руки вперед, выдох. 2 – и.п., вдох. 20-30 раз.
 8. Бег на месте с захлестыванием голени. Дыхание свободное.
- Все упражнения надо выполнять правильно и точно, систематически увеличивая дозировку. Если ребенок этих правил придерживаться не будет, дефекты осанки могут перейти в фиксированные формы, а это исправить гораздо труднее. Упражняясь, ребенок должен уметь контролировать свое самочувствие, в частности, измерять пульс. Предлагаем учащимся комплексы упражнений по формированию правильной осанки, надо требовать

ежедневного выполнения комплексов (через 1,5-2 часа после приема пищи, но не перед сном и не утром после сна)