

Физкультура и здоровье

A horizontal band of decorative purple wavy lines, resembling stylized water or clouds, spanning the width of the slide.

# Профилактика и коррекция нарушений осанки

A single horizontal purple wavy line at the bottom of the slide, matching the style of the top band.

# Содержание:

|                                                                |     | стр.      |
|----------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| • <u>Осанка</u>                                                | 3-6 |           |
| • <u>Разновидности нарушений осанки</u>                        |     | 7         |
| • <u>Проявление боковых искривление позвоночника (сколиоз)</u> |     | 8         |
| • <u>Положения позвоночного столба</u>                         |     | 9-10      |
| • <u>Нагрузка позвоночника при поднятии тяжести</u>            |     | 11        |
| • <u>Меры профилактики</u>                                     |     | 12        |
| • <u>Коррекция осанки</u>                                      |     | 13-14     |
| • <u>Упражнения для формирования правильной осанки</u>         |     | 15-20     |
| • <u>Подвижные игры для профилактики нарушений осанки</u>      |     | 21-22     |
| • <u>Литература</u>                                            |     | <u>23</u> |
| • <u>Приложение</u>                                            |     | <u>24</u> |

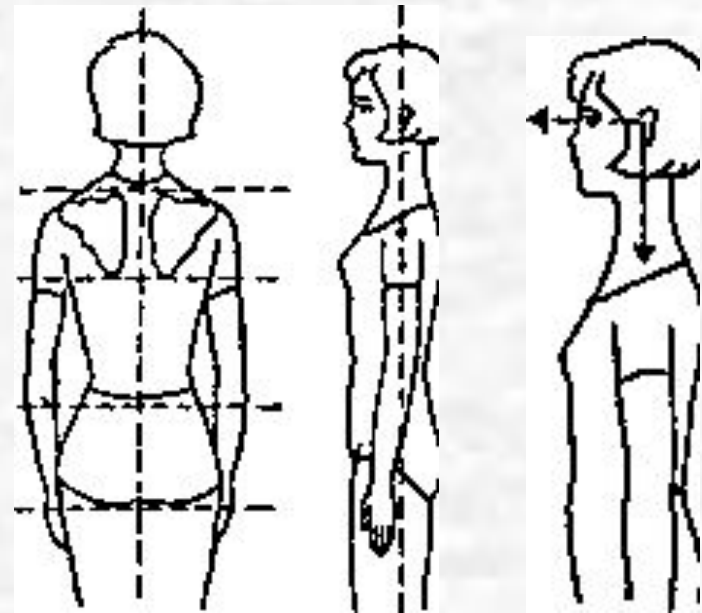
# Осанка

**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 правильной осанки:*

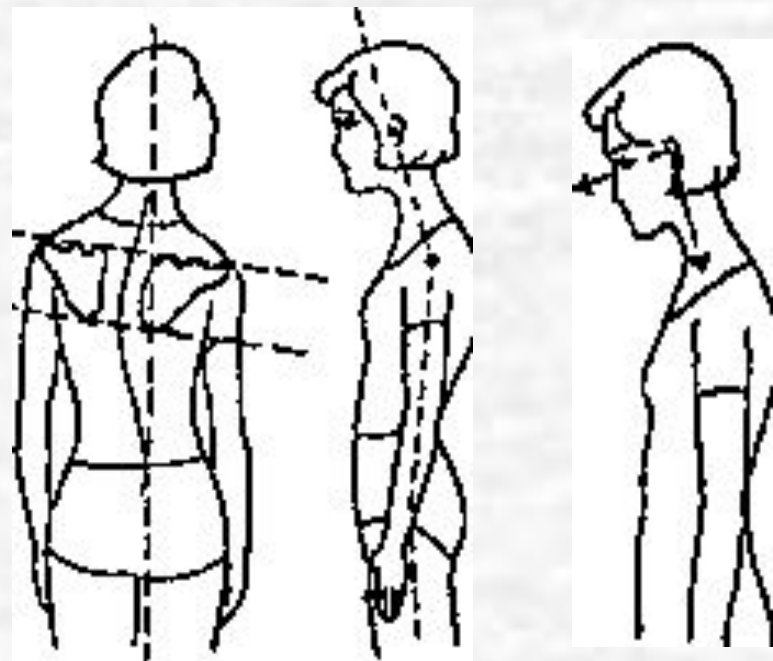
- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



# Осанка

## Признаки неправильной осанки

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



# Осанка

## 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

*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.*



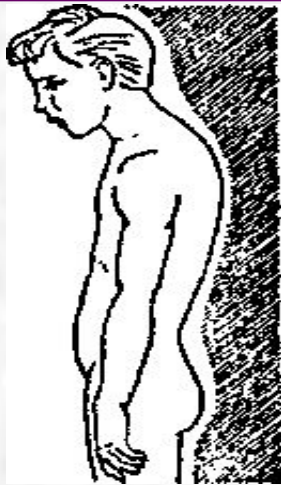
# Разновидности нарушений осанки

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*



# Проявления боковых искривлений позвоночника

Возможность проявления сколиоза особенно велика в возрасте 11-15 лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Именно в этот период на осанку влияют сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

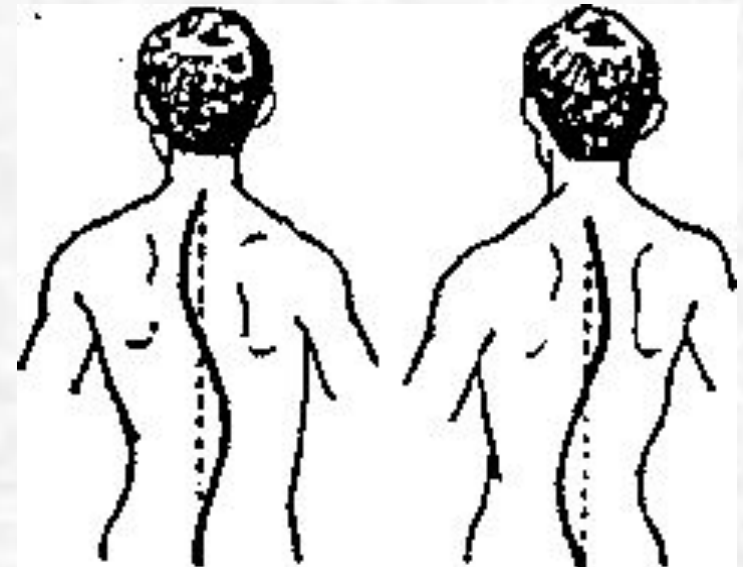
Одна из **причин нарушения** осанки у детей школьного возраста- неправильная посадка(положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.



Правосторонний  
сколиоз



Левосторонний  
сколиоз



S-образные  
сколиозы



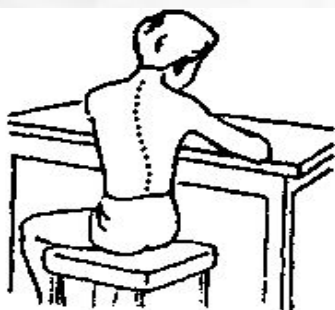
# Положение позвоночного столба

правильное



# Положение позвоночного столба

неправильное



# Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина  
согнутая  
(неправильно)



спина прямая  
(правильно)



# Меры профилактики

## 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.).**



# Коррекция осанки

## 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

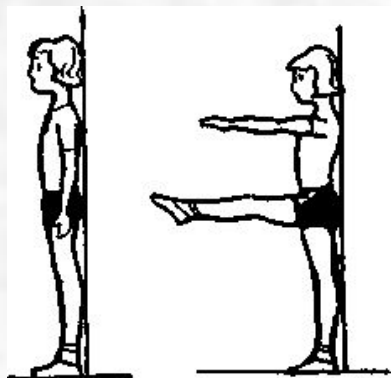
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



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



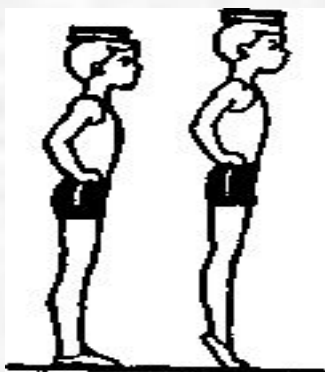
Упереться в пол согнутыми руками.  
Разгибая руки и не отрывая бедер от  
пола, запрокинуть голову назад,  
максимально прогнуться, держаться  
так 3-5 с, вернуться в и. п.

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



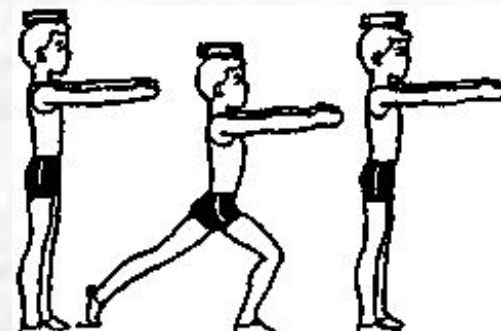
# Упражнения для формирования правильной осанки

## С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

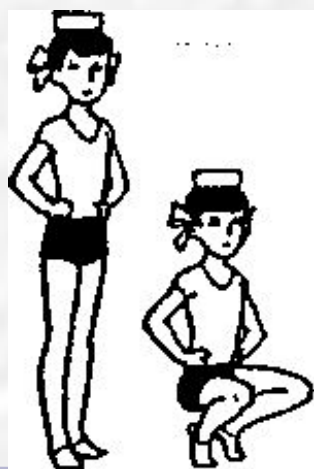


Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

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



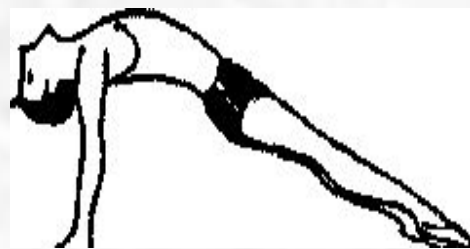
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



# Упражнения для формирования правильной осанки

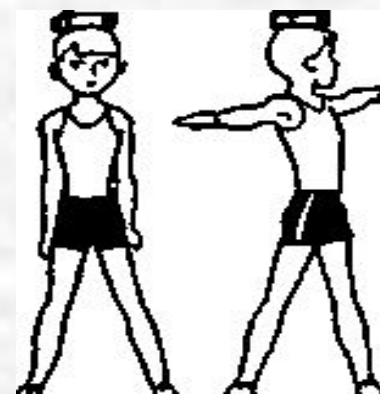


**Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.**



**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.

**Методические указания.** Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.



# 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.

**Методические указания.** Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.



# Литература

- 1.Энциклопедия красоты и здоровья.  
Идеальная осанка.
- 2. Ники Левик .Правила королевской осанки. 2011.
- 3.О. Барашева. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., 2000.
- 4.Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., 1998.
- 5.Нарушения осанки. – М., 1999.

