

ВОСПИТАНИЕ ОСАНКИ



Содержание:

Введение

1. Значение рациональной осанки и её признаки
2. Причины нарушения осанки
3. Методика воспитания осанки

Введение

Осанка – это правильное положение тела человека в покое и при движении; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

1. Значение рациональной осанки и её признаки

Значение состояния осанки для формирования общего здоровья доказывается большой распространенностью заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди школьников с нарушением осанки.

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид людей, но и их здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. При нормальной осанке создаются благоприятные условия для работы внутренних органов.

Осанка имеет большое эстетическое значение. Миллионы зрителей с восхищением наблюдают за участниками соревнований по художественной и спортивной гимнастике, акробатике, фигурному катанию, любят стройными, гармонически развитыми спортсменами с хорошей осанкой.

Осанка - это привычная, произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Ее основой является позвоночник. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника и грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног.

Она формируется в процессе роста и развития человека и изменяется в зависимости от условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями. Поэтому очень важно со дня рождения ребенка заботиться о формировании правильной осанки, о его физическом развитии.

У человека с правильной осанкой грудная клетка выступает вперед, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, голова приподнята, колени выпрямлены, руки опущены. Он держится свободно, непринужденно, но и не расслабленно.

Осанка зависит от формы и гибкости позвоночника, угла наклона таза, положения головы, плечевого пояса, от состояния мышц, связок, нервной системы, зрения и т.п. Человек с подавленным настроением опускает голову, подает плечи вперед, близорукий сутулится, здоровый счастливый человек держит голову прямо и гордо, плечи расправляет. О психологическом значении осанки очень удачно сказал профессор Е.А. Аркин: "Выпрямляя свою спину, ребенок в известной мере выпрямляет свою душу".

2. Причины нарушения осанки

Согласно новой концепции, внутренней причиной возникновения нарушения осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести тела. Осанке же при этом отводится роль системы, обеспечивающей равновесие организма в пространстве.

- Дома детям необходимо создавать все условия для правильного физического развития и устранять все, что может быть причиной нарушения осанки.
- Важно систематически следить за правильным положением детей во время занятий, отдыха и выполнения физических упражнений.
- Родители должны напоминать детям, чтобы в положении стоя они равномерно распределяли тяжесть тела на обе ноги, держали бы голову и туловище прямо, не горбились, не стояли наклонив голову вперед или выпятив живот.

- Необходимо систематически следить за осанкой и во время ходьбы. Девочки должны ходить легко, изящно и грациозно. Следует им напоминать, чтобы во время ходьбы они держали плечи на одном уровне и слегка отводили их назад, нижние углы лопаток чуть-чуть сводили, мышцы живота подтягивали. Вид у идущей девочки должен быть нерасслабленный, но и ненапряженный. При ходьбе нельзя сгибать туловище вперед и раскачиваться в стороны. Правильная осанка воспитывается путем тренировки.

• При появлении дефектов осанки изменяется не только внешний вид человека (неуклюжая походка, асимметричное положение плечевого и тазового пояса), но и возникают серьезные отклонения от нормы.

Так, изменение грудной клетки (куриная и плоская грудь), поясничного изгиба, выпячивание живота, укорочение грудных мышц и другие дефекты осанки затрудняют работу внутренних органов, отражаются на психическом и физическом развитии детей, приводят к снижению их работоспособности.

Своевременное выявление вредных привычек, порождающих неблагоприятные изменения, позволит предотвратить возникновение изменений в опорно-двигательном аппарате. Всестороннее физическое развитие предупреждает нарушение осанки.

Возможные дефекты осанки:

1. Круглая осанка характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи свисают вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.
2. При сутулой осанке ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.
3. Лордотическая осанка характеризуется увеличением поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается вперед.
4. При кругловогнутой спине увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ягодицы резко выпячены назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.
5. При плоской спине недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены назад. Передне-задний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнута прямо, движения его неуклюжи.
6. Косая спина (асимметричная Осанка) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвоночных дисках и костной ткани, характерные для очень тяжелого заболевания - **сколиоза**.

Основную роль в формировании осанки играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Обычно причиной нарушения осанки является слабое развитие мышц спины (которые не могут длительное время удерживать позвоночник в прямом положении) и живота.

Поэтому в школьном возрасте их развитию необходимо придавать большое значение. Дети, у которых мышцы спины не подготовлены к длительному сидению за партой и за столом, из-за усталости меняют позу, находят наиболее удобное положение, которое постепенно закрепляется и переходит в привычное.

Нарушения осанки возникают также в результате отклонений в состоянии здоровья, вызванных различными инфекционными заболеваниями, развитием косоглазия и др. Школьники очень много времени проводят сидя, причем часто сидят неправильно: горбятся, низко склоняют голову, неровно держат плечи. Такая вредная привычка очень пагубно сказывается на осанке.

Во время чтения:

- сидеть надо удобно, упираясь спиной о спинку стула,
- руки на столе располагать симметрично, без напряжения,
- плечи удерживать на одном уровне,
- голову слегка наклонять вперед;
- Стол должен быть на 2-3 см выше локтя руки, согнутой под прямым углом.
- Расстояние от тетради до глаз - 35 см, причем нижний левый угол тетради у середины груди.

Важной причиной, способствующей возникновению дефектов осанки школьников, является также нарушение режима питания, сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Чем раньше выявлены дефекты осанки и устранены причины, вызывающие отклонения (не соответствующая для занятий мебель, ношение груза в одной руке, нарушение режима питания, сна, отдыха и т.п.), тем легче их исправить.

3. Методика воспитания осанки

Приступая к методике воспитания осанки, важно знать, какую сидячую позу считают правильной. Ту, которая обеспечивает устойчивое положение тела ребенка. Оно может быть достигнуто при условии, когда тело имеет **не менее трех точек опоры:**

1. сиденье стула,
2. спинка стула,
3. пол или подножка.

- Сначала определяется **соответствие росту ребенка стула**. Для этого следует обратить внимание на угол в коленном суставе: при сидении он должен равняться прямому.

- Чтобы определить **высоту стола**, надо посадить школьника против него, поставить его руку, согнутую в локте, на край стола и попросить ученика поднести пальцы развернутой кисти к наружному углу глаза. Если поставленное таким образом предплечье свободно размещается между краем стола и глазами ребенка, то стол соответствует его росту. Если рука устанавливается выше уровня глаз - стол высок, ниже - стол низок.

При использовании мебели, которая по размерам ниже ростовых показателей учащихся, под столы и стулья подбиваются деревянные бруски.

Контроль за соответствием мебели росту детей следует проводить в школе не реже 2 раз за учебный год.

Вместе с тем следует признать, что изложенные рекомендации вынужденно приспособлены к низкой шкале возможных материальных затрат, к которой на практике прибегает большинство современных школ. По санитарным же нормам и правилам, каждое образовательное учреждение должно быть оборудовано пятью размерами школьной мебели (на рост учащихся от 115 см до более 175 см), причем с учетом потребности в каждом ростовом размере.

Второе, чему нужно внимание в профилактике нарушений осанки - это контроль за позой учащихся во время занятий. Правильная поза во время занятий зависит не только от соответствия мебели росту ученика, но и от места расположения стула относительно крышки стола.

Для соблюдения правильной позы требуется, чтобы край сиденья был задвинут под крышку стола на 3-6 см. При большем заглублении стула под стол край стола начинает давить на грудную клетку школьника. Если же стул совсем задвинут под стол, то для сохранения равновесия при работе ученик вынужден ложиться на парту. Во избежание того и другого нужно показать школьнику, как саморегулировать свое положение относительно края стола посредством очень простого приема: периодически помещать кулак между грудиной и краем стола.

Особое внимание необходимо обратить и на положение плеч во время работы. Они должны быть прямыми. Соблюдение этого требования облегчается при условии, если уровень поверхности стола располагается выше локтя опущенной руки сидящего на 3-4 см.

Но как бы не были строги требования учителя к соблюдению младшими школьниками правильной рабочей позы на уроках, они должны знать, что долго удерживать такую позу дети не в состоянии. И несомненную поддержку им в этом окажет проведение на уроках физкультминуток.

Среди школьно средовых факторов, воздействующих на формирование опорно-двигательного аппарата школьников заслуживает внимания ежедневная переноска в портфелях и ранцах учебных комплектов для занятий. Известно, что переноска больших тяжестей также способствует формированию у детей и подростков нарушений опорно-двигательного аппарата и в первую очередь - плоскостопия (опущение продольного и/или поперечного свода стопы).

Даже для более старших школьников (начиная с 14 лет) санитарными правилами и законодательством о труде нормируется переноска тяжестей.

Немалую роль в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников может сыграть их валеологическое воспитание, т.е. научение тому, как следует ходить, свободно сидеть, лежать во время сна, чтобы избежать повреждений позвоночника и нарушения осанки.

Можно посоветовать следующее:

1. Ходить нужно так, как ходят манекенщицы, приводя в движение мускулы спины, живота, бедер и ног, так будто ноги начинаются в середине туловища. Руки во время ходьбы ритмично двигаются от самого плеча, голова поднята высоко и гордо. Сама природа сделала ходьбу идеальным упражнением для всех мышц и суставов.
2. При сидении не следует класть ногу на ногу. Это сразу нарушает симметрию тела, вызывает боль в нижней части позвоночника, нарушает кровообращение в органах малого таза, что чревато их заболеванием и т.д. и т.п.
3. Спать нужно на жестком, плоском, но достаточно эластичном матрасе. Это дает возможность костям плеч и таза принимать свои собственные естественные изгибы. Небольшая и достаточно мягкая подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в совершенно прямом положении, чтобы дать возможность мускулам полностью расслабиться во время сна.

Усвоение указанных поз формирует у школьников, по определению медиков, стереотип правильной осанки, т.е. свободное соблюдение ее основных характеристик без всяких усилий со стороны внутренних контролирующих механизмов.

При этом в формировании стереотипа правильной осанки первичным оказывается овладение мышечно-суставным чувством, характерным для такой осанки. Это чувство становится эталоном нормы, на который можно равняться в процессе самоконтроля за своей осанкой.

Начинать формирование мышечно-суставного чувства правильной осанки с такого упражнения:

- встать спиной к стене, ноги слегка расставить, руки опустить;
- затылок, плечи, икры и пятки заставить касаться стены;
- прижаться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца;
- подобрать живот, вытянуть немного шею вверх и приподнять слегка плечи;
- проанализировать "чувства" всех частей тела, особенно мускулов спины и живота. Другими словами, спрограммировать свой позвоночный "компьютер" на положении нормальной осанки.

Выполнять это упражнение они рекомендуют как можно чаще в течение дня.

Как только ребенок сможет удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления, ему разрешается идти вперед, сохраняя ту же осанку.

Отечественные ортопеды среди комплекса методов лечения дефектов осанки и искривлений позвоночника также большое место отводят развитию у детей мышечно-суставного чувства правильной осанки.

Самым действенным средством профилактики и устранения недостатков в осанке служат физические упражнения.

Комплексы художественной корригирующей гимнастики составляются в зависимости от особенностей возрастного развития детей.

- Важно учитывать, что у детей **6-10 лет** слабо развиты мышцы и связки, особенно мышцы спины и живота. Позвоночник у них гибкий, податливый к привычным изменениям положения туловища, плечевого пояса и ног.
В этом возрасте далеко не завершено развитие нервной системы и процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Внимание детей неустойчиво, у них недостаточно развита воля.
- **Школьники 1-3-го классов** очень подвижны, но вместе с тем нетерпеливы. Они быстро утомляются при однообразной относительно длительной работе. Естественную потребность детей в движениях надо направлять в правильное русло, воспитывать у них привычку ежедневно делать зарядку и заниматься физическими упражнениями.
- **Дети 6-10 лет** предрасположены к плоскостопию, поэтому в каждый комплекс для них следует включать специальные упражнения, направленные на профилактику и исправление плоскостопия.

Известно, что у девочек очень рано появляется интерес к танцевальным движениям. Услышав музыку или пение, они непроизвольно пружинят ножками, кружатся, стараясь подчинить свои движения характеру музыки. Этой стремление не покидает их всю жизнь. При составлении комплексов для занятий дома учтена эта естественная потребность. Желание выполнять красивые танцевальные движения повышает интерес к занятиям. Девочки начинают заниматься физическими упражнениями с увлечением. Сознательное отношение к выполняемым движениям и систематическое их усвоение способствуют быстрому овладению новыми упражнениями, развитию координационных способностей, силы, выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и других систем организма.

- **В 11-14-летнем**, так называемом переходном, возрасте происходит бурное развитие всего организма: увеличивается рост, возрастает сила мышц, повышается интенсивность работы сердца.

Укрепляя организм школьников и гармонически развивая их мышечную систему, надо наряду с этим формировать у них правильную осанку. Важно помнить, что неправильные привычные позы тела очень опасны: они закрепляются и приводят к нарушениям осанки. У школьников среднего возраста происходят и психологические изменения: значительно расширяется кругозор, меняются интересы, стремления. Желание скорее быть взрослыми

или хотя бы похожими на них приводит к подражанию мамам, папам, учителям, спортсменам и др.

В комплексы корригирующей гимнастики для детей среднего школьного возраста необходимо включать динамические упражнения, такие, как ходьба, бег, прыжки, а также элементы и связки танцевальных движений. В этом возрасте большое внимание уделяется воспитанию координационных способностей школьников (см. приложение).

Заключение

Значение состояния осанки для формирования общего здоровья доказывается большой распространенностью заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди школьников с нарушением осанки.

Согласно новой концепции, внутренней причиной возникновения нарушения осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести тела. Осанке же при этом отводится роль системы, обеспечивающей равновесие организма в пространстве.

Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков установлено, что формирование нормальной осанки у младших школьников возможно лишь при направленной системе обучения и организации благоприятных условий двигательного режима, включающей:

- два урока физкультуры в неделю;
- одно-два специальных занятия по формированию правильной осанки;
- ежедневный дневной сон.

Поскольку редкое образовательное учреждение может себе позволить организовать младшим школьникам дневной сон, то, очевидно, целесообразно в условиях школы ориентироваться на профилактическое значение двух уроков физкультуры, дополненных одним-двумя специальными занятиями по формированию правильной осанки.

Для детей с функциональными изменениями осанки и стопы, которые, по данным медицинских осмотров, составляют большинство среди имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата учащихся, показаны регулярные спортивно-коррекционные занятия.

Комплексы для предупреждения дефектов осанки в сагиттальной плоскости и плоскостопия

Упражнения без предмета

Заниматься под контролем родителей.

1. И. п. - стать спиной к стене без плинтуса (или к двери), носки слегка развернуть в стороны, плотно прижать к стене затылок, лопатки, ягодицы и пятки, колени выпрямить, руки свободно опустить вдоль туловища, плечи держать на одном уровне и не поднимать, живот подтянуть, головой тянуться вверх. Дыхание не задерживать. Стоять свободно, без напряжения в течение 10 счетов. Сохраняя правильную осанку, подойти к зеркалу и постараться запомнить принятое положение.

2. Ходьба на месте или с продвижением вперед (15 - 20 сек). Во время ходьбы держать спину прямо, подбородок слегка приподнять, плечи развести, нижние углы лопаток соединить и опустить книзу, живот подтянуть. Во время ходьбы прямую ногу выносить вперед с оттянутым носком, при ходьбе на месте колени поднимать повыше, выполнять свободные махи руками (рис.1).



Рис.1

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны (плечи и руки составляют одну прямую линию).

1-2. Опустить руки вниз и, поднимая их перед лицом, сделать лицевой круг руками.

3-4. Повторить то же, что на счет 1-2.5-8.

Два попеременных боковых круга руками назад.

Во время упражнения нижние углы лопаток соединить, плечи держать на одном уровне, головой тянуться вверх, мышцы живота не расслаблять, шею не втягивать и плечи, руки не напрягать. Дыхание не задерживать. То же выполнить на каждый счет.

4. И. п. - стать в первую позицию спиной к стене.

1-4. Полуприсед, сохраняя правильную осанку и не отрывая пяток от пола, руки вперед, хлопки в ладони.

5-8. Медленно напрягая межлопаточные мышцы, опустить руки и возвратиться в и. п.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире, спиной к стене, плотно прижать к ней голову, спину и пятки, руки в стороны - вверх. На каждый счет небольшие наклоны туловища в стороны, не отрываясь от стенки, затем большие наклоны туловища. Руками свободно и мягко делать движения в стороны. Дыхание равномерное.

6. И. п. - лечь на спину, мяч на живот, одну руку на мяч, другую на грудь (рис.2).



Рис. 2

1-2. Выпячивая живот, и делать вдох через нос.

3-4. Нажимая рукой на мяч, опуская живот и грудь, выдох. При выдохе протяжно произносить звук "ш-ш-ш".

Дыхательное упражнение выполнять медленно и спокойно.

7. И. п. - лечь на спину, руки вдоль туловища.

1-2. Плавно поднять руки, не прогибаясь в поясничной части; спину плотно прижать к полу. Руки, голова и туловище должны составлять прямую линию. Потянуться.

3-4. Сгибая ноги, захватить колени руками и притянуть их к туловищу. Плечи, таз и лопатки не отрывать от пола.

6-8. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги в коленях. На последний счет вернуться в и. п.

8. И. п. - стать в первую позицию лицом к опоре, руки на опору на уровне груди. Плечи на одном уровне.

1. Правую ногу четко отвести назад на носок.

2-3. Поднять правую ногу назад.

4. И. п. Держаться прямо, нижние углы лопаток соединить.

Упражнения с булавами

1. И. п. - стать в первую позицию, руки с булавами в стороны. 1-4. Круги руками назад, постепенно увеличивая амплитуду движения. 5-8. Круги руками назад, постепенно уменьшая амплитуду движения. Во время упражнения плечи не поднимать, живот не выпячивать, мышцы ягодиц и ног не расслаблять, руки и булавы составляют прямую линию.

2. И. п. - стать в первую позицию, руки с булавами назад.

1-2. Шаг вперед правой ногой, левая сзади на носке, руки вверх, слегка прогнуться в груди (руки и булавы - одна линия).

3-4. И. п.

Во время выполнения упражнения поясницу не прогибать, голову тянуть вверх.

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны.

1-2. Дугами книзу мах руками вперед, сгибая руки в локтевых суставах, булавы положить за спину, слегка ударяя ими по лопаткам.

3-4. Дугами вперед мах руками в стороны, прогнуться в груди и стать на носки. Повторить упражнение на каждый счет. Во время упражнения сокращать межлопаточные мышцы, поясницу не прогибать.

Акробатика

И. п. - лежа на животе, руки вверх.

1-4. Медленно поднять голову, плечи и руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

5-6. Перекат вправо до положения лежа на спине, потянуться руками и носками в противоположные стороны, слегка поднимая их над полом. Поясницу прижать к полу.

7-8. Не отделяя лопатки от пола, согнуть ноги в коленях и одновременно захватить их руками.

9-12. Медленно выпрямить ноги и положить на пол, руки вверх.

13-14. Перекат влево.

15-16. И. п.

Упражнения с мячом

1. И. п. - стоя на коленях, руками опереться на мяч.

1-4. Перекатить мяч вперед двумя руками, прогнуться в грудном отделе позвоночника и потянуться вперед.

5-8. Перекатить мяч в и. п.

Потягиваясь вперед, выравнивать позвоночник, избегать прогиба в поясничном отделе.

2. И. п. - стать в третью позицию ног, левая впереди, мяч в руках.

1-2. Правую ногу назад на носок, прогнуться в грудном отделе позвоночника, поднять руки вверх - глубокий вдох.

3-4. И. п. и полный выдох.

5-6. Сгибая правую ногу, левую вперед на носок, руки вперед-вниз, повернуть голову налево (рис.3).

7-8. И. п.



Рис.3

3. И. п. - стать в первую позицию, мяч в руках.

1. Слегка сгибая и разгибая ноги, легко бросить мяч вверх и поймать на тыльную сторону соединенных кистей.

2. Бросить мяч вниз; после того как он отпрыгнет от пола, бросить его вверх и в полуприседе поймать двумя руками.
- 3 - 4. Сделать два легких прыжка на двух ногах, спина прямая, руки вперед и возвратиться в и. п.

Во время упражнения межлопаточные мышцы напрягать, плечи держать на одном уровне, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника.

4. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз.

1. Шагом правой ногой вперед скачок, левую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вперед.
2. Шагом левой ногой вперед скачок, правую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вверх (рис.4).



Рис.4

5. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-2. Встать на носки и сделать поворот налево на 360° , переступая с ноги на ногу; голову повернуть направо.

3-4. Повторяя поворот на 360° , передать мяч за туловищем в левую руку и принять и. п.

6. И. п. - стать в первую позицию, мяч за голову. Приставные шаги в сторону. 1. Шаг левой ногой с носка в сторону. 2. Приставить правую к левой. 3-4. То же, что на счет 1-2, слегка полу приседая.

Во время приставных шагов нижние углы лопаток соединять, плечи не поднимать, локти развести в стороны, подбородок приподнять, мышцы ног напрягать, живот не расслаблять. Выполнять мягко, изящно. Приставные шаги можно делать и назад.

7. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны, мяч на ладони. Шаги галопа в сторону. Это упражнение сходно с предыдущим. Разница в том, что приставной шаг здесь делается быстро. Слегка подбивая опорную ногу, надо одновременно сделать легкий прыжок с прямыми ногами и вытянутыми носками. Шаги галопа можно выполнять вперед, поднимая мяч двумя руками вверх. Во время танцевальных шагов акцентировать внимание на правильной осанке.

8. Шаги польки вперед. И. п. - стать в третью позицию, правая впереди, руки на пояс. "И". Небольшой подскок на левой ноге, одновременно правую ногу поднять вперед.

1. Шаг правой ногой вперед на носок. "И". Приставляя левую ногу к правой на носок сзади, наклонить туловище вправо левым плечом вперед, голову направо.

2. Небольшой шаг правой ногой вперед на носок, подтянуть согнутую левую ногу к правой. Небольшой подскок на правой ноге, одновременно левую ногу приподнять вперед.

3. Шаг левой ногой вперед на носок, небольшой наклон туловища влево правым плечом вперед, голову налево. "И". Приставить правую ногу к левой на носок сзади.

4. Небольшой шаг левой ногой вперед на носок, подтянуть согнутую правую ногу к левой. Во время танцевальных шагов бросать мяч и ловить двумя руками, спину держать прямо, плечи не поднимать, выполнять движения легко и весело. Успокаивающая ходьба (20-30 сек).

9. Упражнение на расслабление. И. п. - лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-3. Медленно и плавно в расслабленном состоянии выпрямлять и сгибать руки и ноги, затем "уронить" их на пол.

Проверить осанку, стоя спиной к стене под контролем родителей. Сохраняя правильную осанку, подойти к зеркалу и проверить правильность позы. Для сравнения повернуться боком к зеркалу, расслабить спину, живот и принять неправильную осанку, затем принять правильную осанку и следить за сохранением ее в течение всего дня.

Комплекс для предупреждения дефектов осанки во фронтальной плоскости и плоскостопия

Упражнения без предмета

Занятия проводить под контролем родителей.

1. И. п. - стать спиной к стене, плотно прижать к ней затылок, лопатки, плечи (на одном уровне), ягодицы и пятки, колени максимально выпрямить, руки свободно вдоль туловища, живот подтянуть, носки слегка развернуть в стороны, голову держать прямо. Стоять свободно, без напряжения. Держать положение 5-10 счетов. Сохраняя правильную осанку, отойти от стены и подойти к зеркалу. Самостоятельно проверить симметричность положения плечевого пояса.

2. Высокий шаг. И. п. - стать в первую позицию, руки за голову. 1. Шаг правой ногой вперед, левую согнутую поднять вперед повыше, потянуться вверх. 2. Выпрямляя левую ногу, шаг вперед.

Спину держать прямо, плечи на одном уровне, локти развести назад, голову держать гордо, избегать колебаний туловищем.

3. И. п. - стать в первую позицию спиной к стене так же, как в упражнении 1. 1-2. Встать на носки, руки через стороны вверх - вдох, потянуться. 3-4. И. п. - выдох. Во время упражнения нижние углы лопаток соединять, плечи держать на одном уровне, мышцы живота не расслаблять, туловище, ноги и руки от стены не отрывать.

4. И. п. - стать в первую позицию, правую руку на опору на уровне груди, левую в сторону, плечи симметричны.

1. Напрягая межлопаточные мышцы, левую ногу вперед на носок (рис.5).



Рис.5

2. Слегка поднять носок над полом и поставить на то же место.

3. Повторить то же, что на счет 2.

4. Приставить левую ногу к правой.

Мышцы туловища, ягодиц и ног подтянуть, движение носком выполнять четко, пяткой внутрь, дыхание не задерживать.

Упражнения с булавами

1. И. п. - стать в первую позицию, руки с булавами в стороны (руки и булавы составляют прямую линию).

1-2. Большой круг левой рукой в лицевой плоскости дугой книзу.

3-4. Большой круг правой рукой в лицевой плоскости дугой книзу. Амплитуда круговых движений должна быть полной, локти не сгибать, сосредоточить внимание на межлопаточных мышцах. Нижние углы лопаток слегка соединять и опускать книзу, плечи симметричны.

5-8. Дугами книзу одновременные большие круги в лицевой плоскости.

2. И. п. - стать в третью позицию левая впереди, руки с булавами назад.

1-4. Шаг вперед левой ногой, правая сзади на носке, правую руку вверх, левую в сторону-книзу, слегка наклон влево (в сторону поднятого плеча).

1-8. И. п. Во время упражнения правой рукой тянуться вверх, мышцы живота не расслаблять.

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны. Плечевой пояс, руки и булавы составляют прямую линию.

1-4. Дугами книзу большие лицевые круги руками четыре раза.

5-6. Правой рукой дугой книзу средний круг за туловищем (со стороны опущенного плеча).

7-8.левой рукой дугой кверху средний круг за туловищем. Во время выполнения упражнения мышцы ног, ягодиц и живота не расслаблять.

Акробатика

И. п. - стать в первую позицию, руки вперед,

1. Небольшой шаг правой ногой вперед на пятку.

2. Передавая тяжесть тела на пятку правой ноги, приставить левую ногу к правой на пятку.

3. Небольшой шаг правой ногой назад на носок.

4. Передавая тяжесть тела на правую ногу, приставить левую ногу на носок к правой.

Одновременно развести руки в стороны, нижние углы лопаток опустить, межлопаточные мышцы умеренно напряжены.

5-8. Повторить счет 1-4.

9-10. Стать на носки, руки вверх, ладони вместе, головой потянуться вверх, мышцы живота не расслаблять. Ноги, туловище, голова и руки составляют одну прямую линию.

11-12. Упор присев.

13-14. Мягко сесть, перекатываясь на спину, выпрямить ноги, руки вверх.

15-16. Напрягая ноги, туловище и руки, выполнить перекат вправо на 360° .

17-18. То же влево.

19-20. Согнуть ноги к животу, носки оттянуть, руки согнуть к плечам, ладонями вперед, локти прижать к туловищу.

21. Перекат на правый бок, так чтобы пола касалось плечо и таз, голову держать прямо, плечи не поднимать, межлопаточные мышцы напрягать, плечи симметричны, носки оттянуты.

22. Перекат на спину.

23. Перекат на левый бок.

24. Перекат на спину.

25-26. Выпрямить ноги, руки вдоль туловища, расслабиться.

27 - 28. Сед, ноги прямые вперед, упор руками сзади, слегка прогнуться в груди, плечи не поднимать, живот не выпячивать, плечи симметричны, выпрямляя шею, тянуться вверх.

29-30. Сохраняя положение счета 27-28, согнуть ноги в коленях, носки касаются пола.

31-32. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги в коленях четыре раза, колени вместе, голову наклонять в сторону.

33-34. Лечь на спину, руки вверх и перекат вправо на живот.

35-36. Слегка поднять плечи, голову, руки и ноги над полом и потянуться руками, подбородком и носками в противоположные стороны.

37. Согнуть руки вперед, ладони вместе, подбородок положить на кисти, расслабиться.

38-41. Попеременно сгибать и разгибать ноги, колени вместе.

42. Сесть на пятки.

43. Подворачивая носки, встать, спина прямая.

Упражнения с мячом

1. И. п. - сед ноги скрестно (по-турецки), мяч в обеих руках на ногах.

1-2. Руки с мячом вверх, плечи симметричны.

3-4. Опустить левую руку в упор, наклон туловища влево, мяч на правой ладони, смотреть на мяч, правой рукой тянуться вверх.

5-6. Мяч вверх.

7-8. И. п. Повторить упражнение с другой руки с наклоном туловища в другую сторону.

Во время упражнения тянуться одной рукой вверх, опустив плечо, одновременно сокращать мышцы спины со стороны поднятого плеча, дыхание не задерживать.

2. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз.

1. Правую ногу назад, руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

2. И. п.

3-4. То же с другой ноги.

5-7. Пружиня ногами, два раза отбить мяч от пола правой рукой и два раза левой.

8. И. п. Подтягивать мышцы туловища и ног.

3. И. п. - стать на колени, руки с мячом вниз.

1-2. Сед на пятки, руки вверх.

3-4. Руки в стороны, мяч на правой ладони. Плечи и руки составляют прямую линию, - повернуть голову направо.

5-6. Руки вверх, плечи на одном уровне.

7-8. И. п.

4. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз.

1. Присед, положить мяч на пол.

2. Полуприсед, левую руку назад, правую вперед-вверх ладонью кверху.

3-4. Три легких прыжка назад, правой рукой тянуться к мячу.

5-6. Три легких прыжка вперед, правой рукой тянуться к мячу.

7-8. Взять мяч двумя руками.

5. И. п. - стать ноги врозь, руки в стороны, мяч на левой ладони.

1-3. Согнуть правую ногу, наклон туловища влево, бросить мяч о пол левой рукой и отбить ладонью три раза.

4. Поймать мяч двумя руками.

5-6. Поднимаясь на носки, руки вверх.

7. Согнуть левую ногу, наклонить туловище вправо и бросить мяч о пол правой рукой справа.

8. Выпрямить ногу, поймать мяч двумя руками.

6. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны, мяч на правой ладони (руки и плечи составляют прямую линию).

1-4. Поворот переступанием с ноги на ногу налево на носках на 360°, повернуть голову направо, постепенно поднять руки вверх, мяч в обеих руках.

5-8. Поворот переступанием направо, присесть с прямой спиной и опустить руки в стороны, мяч на левой ладони, голову налево, и. п.

7. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз.

1. Слегка сгибая и разгибая ноги, легкий прыжок, одновременно бросить мяч вверх.

2-3. Два прыжка на двух ногах, руки в стороны.

4. После двух отскоков мяча от пола поймать мяч и принять и. п. Упражнение выполнять изящно, плечи держать на одном уровне, прыгать легко, на носках, руки не напрягать, подбородок приподнять, головой тянуться вверх. Самостоятельно проверить осанку, стоя перед зеркалом, и попросить родителей поставить оценку. Следить за правильной осанкой в течение дня.