

## Осанка и ее значение для укрепления спины



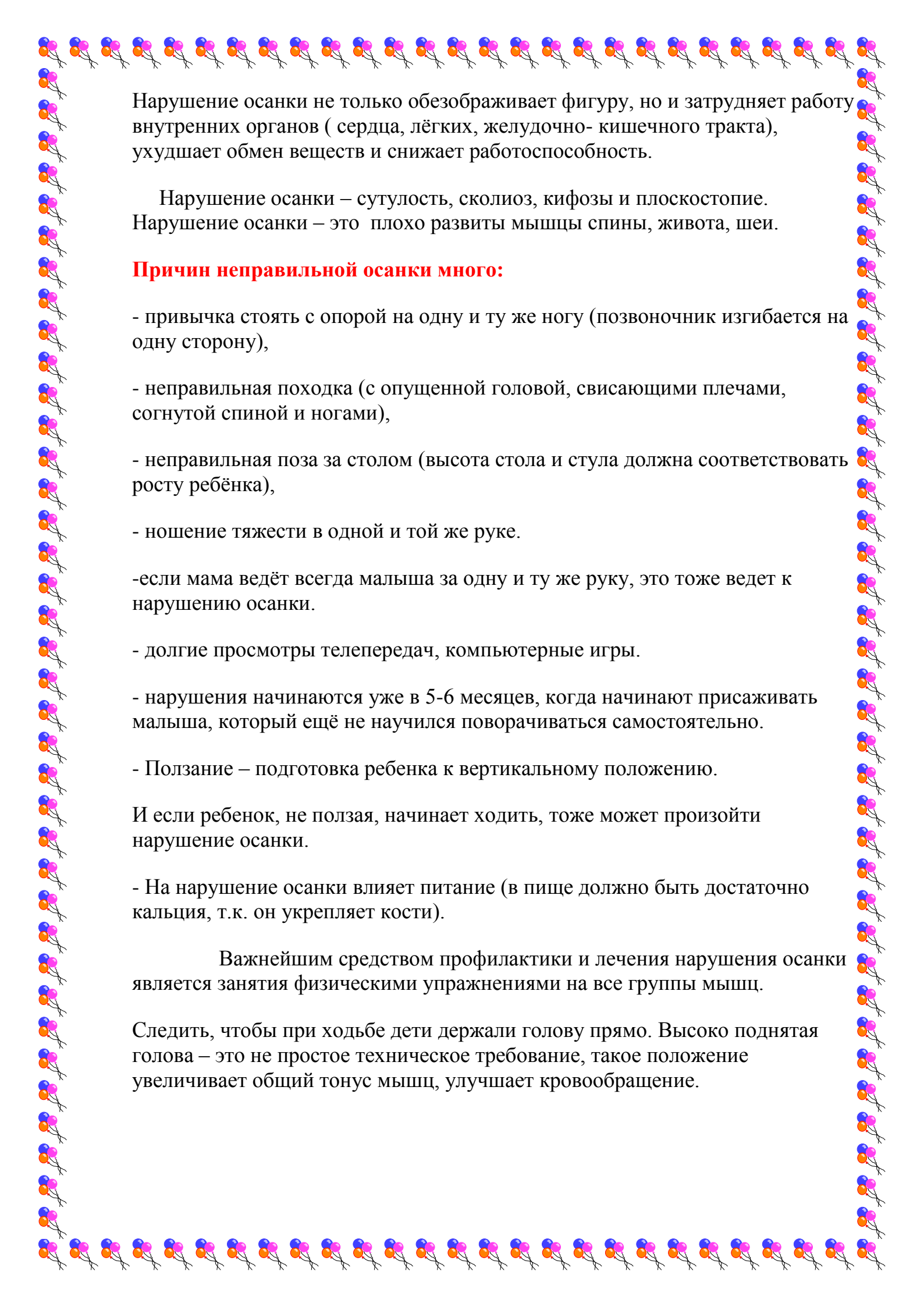
Что такое осанка?

**Осанка** – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка-залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечёт за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьёзным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

1. Вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
2. Ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.



Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов ( сердца, лёгких, желудочно- кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие.  
Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота, шеи.

### **Причин неправильной осанки много:**

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону),
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами),
- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка),
- ношение тяжести в одной и той же руке.
- если мама ведёт всегда малыша за одну и ту же руку, это тоже ведет к нарушению осанки.
- долгие просмотры телепередач, компьютерные игры.
- нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который ещё не научился поворачиваться самостоятельно.
- Ползание – подготовка ребенка к вертикальному положению.

И если ребенок, не ползая, начинает ходить, тоже может произойти нарушение осанки.

- На нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки является занятия физическими упражнениями на все группы мышц.

Следить, чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение.

В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

1. Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.
2. Формирование правильной осанки.
3. Формирование и совершенствование координации движений.
4. Исправление дефекта осанки.

Чтобы повысить эффективность занятий, у детей нужно воспитывать дисциплинированность и сознательное отношение к выполнению упражнений и требованиям гигиены.

## КРАСИВАЯ ОСАНКА – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Нужно воспитывать у детей правильную осанку перед зеркалом или у стены. Для воспитания правильной осанки врачи советуют после сна ходить на носках босиком с книгой на голове 6 кругов по комнате, руки в стороны. Обязательно одевать детей по погоде. Детям, у которых нарушение осанки, обязательно нужно делать массаж – курс 10 дней (в нашей больнице есть массажный кабинет). Спать детям на раскладушках нельзя. Постель должна быть твердая и маленькая подушка. Также в нашей больнице есть кабинет по лечебной физкультуре, где можно заниматься или получить консультацию.

## Комплекс упражнений при сутулости

Проверка и воспитание навыков правильной осанки, стоя лицом и боком к зеркалу.

1. Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках — руки в стороны, на внешней стороне стопы — руки на поясе, на пятках — руки за голову, локти в сторону.
2. И.П. Ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 6-7 раз.
3. «Гуси пьют водичку». И.П. ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперёд с прямой спиной — выдох, вернуться в И.П. — вдох. 5-6 раз.
4. «Воробушек». И.П. ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые движения, вращения в плечевых суставах. 6-8 раз.
5. Приседания. Выполнение — присесть на носках с прямой спиной, руки в стороны — выдох, вернуться И.п. — вдох. Повторить 4-5 раз.
6. Лежа на животе — рыбка. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад — вдох, И.П. — выдох.
7. «Велосипед» на спине. Ноги вместе, руки за головой. Движение ногами, как при езде на велосипеде. До усталости.
8. И.П. тоже. Волна. Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить, согнуть и положить. 4-5раз.
9. «Самолет». Лёжа на животе. И.П. Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны — вдох, И.П. — выдох. 6-8раз.
10. Лёжа на спине. «Пистолет» И.П. руки за головой, одна нога согнута. Вторая прямая под углом 45 градусов к полу. Сменять положения ног.
11. На четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола — выдох, И.П. — вдох. (При сгибании рук, сводить лопатки). 4-6 раз
12. На четвереньках. Поочерёдное поднимание ног. Следить за дыханием.
13. На спине. «Ножницы». И.П. — руки вдоль туловища, или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз.
14. Ходьба с различным положением рук.
15. Контроль над осанкой и воспитание правильной осанки у зеркала или у стены.

## Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

### "Рыбки и акулы"

Выбирают водящего - "акулу", остальные дети - "рыбки". По сигналу "Раз, два, три - лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбежаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### "Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются - два, волны качаются - три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

### "Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### "Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Подготовила: инструктор по физической культуре Румянцева О.Р.