*МБОУ «СОШ № 22» г. Калуги*

Формирование правильной осанки у младших школьников.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.



Калуга

2022

Работа выполнена ученицей 10 «А» класса

Слеповой Алиной Алексеевной

Научный руководитель: учитель физической культуры

Спиридонова Олеся Ивановна

Сборник подготовили: Спиридонова О.И., Слепова А.А

Современные условия жизни приводят к дефициту движений, формирует неправильное физическое развитие, наблюдается рост нарушений осанки, что впоследствии могут быть разные проблемы позвоночника, нервной системы и внутренних органах. Значение красивой осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник и хорошо развитые мышцы являются не только признаком красивой фигуры, но и физическим здоровьем.

Хорошую осанку нужно воспитать. Сохранение правильной осанки с детства является профилактикой для предупреждения нарушение осанки. Неправильная осанка приводит чаще всего к быстрой утомляемости и некомфортного состояния. А также неправильная осанка может привести к развитию сколиоза, который может привести и к другим заболеваниям. Что такое осанка? Осанка-это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает во время ходьбы или сидя.

За последнее время у подростков стала проблема формирование правильной осанки. Чаще всего причиной этого является сидячий образ жизни и проведение времени за компьютером. Малоподвижность, отсутствие занятий физическими упражнениями также влияют на формирование правильной осанки.

И поэтому, нужно обращать внимание обучающихся на сохранение и развитие правильной осанки [5].

Из-за прямохождения позвоночник человека испытывает постоянные вертикальные нагрузки, от чего его ось из прямой трансформировалось в изогнутую линию. Всем известное слово «осанка». Некоторые сразу представляют перед собой модель, которая репетирует свою походку с книжками на голове или индийскую женщину, несущую на голове кувшин: стройный стан, плавная поступь, расправленные плечи, грация движений... Перечислять можно долго. Если не вдаваться в подробности нагрузки на шейный отдел позвоночника, как в первом, так и во втором случае - это идеал осанки.

Так что же мы называем осанкой?

Осанка - это привычное положение тела, которое регулируется нашим мозгом бессознательно. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела к позвоночнику. Любые отклонения принято называть дефектами или нарушениями осанки.

Здоровая осанка - залог красоты и здоровья человека. Неправильная осанка является не только косметической проблемой, но и залогом серьезных неврологических проблем во взрослом возрасте. Поэтому педагогам и родителям придется приложить немало усилий, чтобы сохранить здоровье детей.

Нарушения осанки - один из самых частых недугов у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30% до 60%, перед окончанием школы данную патологию имеет каждый второй подросток.

Неправильная осанка-причина нарушений функций дыхательной и сердечно-сосудистых систем, печени и кишечника. Дети с дефектами осанки чаще имеют нарушения зрения, становятся замкнутыми и капризными, испытывают усталость, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности.

Нарушения осанки - один из самых частых недугов у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30% до 60%, перед окончанием школы данную патологию имеет каждый второй подросток.

Неправильная осанка-причина нарушений функций дыхательной и сердечно-сосудистых систем, печени и кишечника. Дети с дефектами осанки чаще имеют нарушения зрения, становятся замкнутыми и капризными, испытывают усталость, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности [2].

Осанка считается правильной, если ребёнок держит голову прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Позвоночник имеет три подвижных отдела, каждый из которых изогнут в противоположную сторону. Шейный и поясничный отделы направлены дугой вперед, грудной отдел-назад. Это позволяет амортизировать, смягчать вертикальные нагрузки. Если во время сна, сидячей работы, поднятия грузов мы грубо изменяем эти изгибы, позвоночник испытывает огромный стресс, приводящий к повреждениям межпозвонковых дисков, суставов, вызывая острый мышечный спазм. При очень больших нагрузках они могут даже повреждаться, тогда образуются межпозвонковые грыжи или суставные кисты.

Нарушение осанки - это не приговор. Все можно исправить, главное обратить на эту проблему внимание и начать действовать.

Какая же бывает осанка?

***Нормальная*** - изгибы позвоночника умеренно выражены, плечи и лопатки симметричны, живот подтянут. Человек с нормальной осанкой легко передвигается, меньше устает. Нагрузка на суставы и позвоночник распределяется равномерно. Его не беспокоят боли в спине [4].

Нормальная осанка характеризуется такими признаками:

- физиологические изгибы будут иметь волнообразный вид;

- позвонки будут заметно подчёркнуты;

- голова поднята;

- живот и бёдра подтянуты;

- плечи расправлены.

На рисунке 1 изображены какие бывают нарушения осанки у человека.



Рисунок 1.

*Лордоз* в изначальном понимании-это физиологический, то есть необходимый изгиб позвоночника вперед. У всех людей наблюдается физиологический лордоз в шейном и поясничном отделах позвоночника. Он формируется в первый год жизни, когда ребенок начинает ходить.

Патологический лордоз отличается от физиологического степенью изгиба. Его причинами могут быть:

-травмы;

-пороки развития;

-опухоли;

-воспалительные процессы;

-мышечные торсионные спазмы.

Лечение лордоза - остаточно длительное и комплексное. Но игнорировать заболевание - значит, подвергать риску внутренние органы и препятствовать кровеносным сосудам выполнять свою функцию. Это неизбежно приведет к болезненным ощущениям и может вызвать ряд других заболеваний [1].

***Кифоз*** - это искривление в верхнем отделе позвоночника. Заболевание относится к патологическим, но также не исключено его развитие на фоне физиологического отклонения. В первом случае развитие наблюдается в грудном отделе. Так как происходит сдавливание нервных корешков, возникают болевые ощущения, страдает организм, нарушается его функциональность, появляется слабость в ногах и тазовые расстройства. Тяжелая форма протекает с осложнениями работы легких, сердца. Диагностика проходит в виде осмотра, лабораторных исследований, рентгенографии.

Для того чтобы доктор с точностью диагностировать грудной кифоз, угол искривления должен составлять, начиная от 45°. Это уже патология, отклонение от нормы. Развивается заболевание как самостоятельно, так и на фоне других болезней, например, сколиоза. Чаще всего кифоз грудного отдела развивается в результате перелома позвонков.

Существует несколько типов кифоза: дугообразный и угловой. Если пациент болен туберкулезом, то не исключено появление углового кифоза. Для этого типа характерно выпячивание груди, появление горба. Если же кифоз дугообразный, то деформируется весь грудной отдел позвоночника, образовывается C-образный дефект [1].

***Сколиоз*** - это дугообразное искривление оси позвоночника во фронтальной плоскости, т.е. вправо или влево. Сколиоз встречается при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нервной системы, диффузных поражениях соединительной ткани, может носить рефлекторный характер (например, при болях - это анталгический сколиоз) и даже психологический (эмоциональная травма у ребёнка в школе).  Проявлением сколиоза является боль в спине.

В зависимости от локализации вершины искривления оси позвоночника сколиоз может быть поделён на верхнегрудной сколиоз, грудной сколиоз (встречается наиболее часто), грудопоясничный сколиоз, поясничный сколиоз, комбинированный сколиоз (имеет две вершины искривления).

***Плоской спиной*** называется осанка, при которой отсутствует выраженный изгиб в позвоночнике. Из-за сглаживания лордозов и кифоза происходит утрата амортизационной функции позвоночного столба. Разновидность патологии — плосковогнутая спина, характеризуется сутулостью в области лопаток и отсутствием поясничного изгиба [4]

***Круглая спина*** - равномерное увеличение кифоза на протяжении всего грудного отдела позвоночника, сглаженность поясничного лордоза, наклон головы вперед, опускание и сведение плеч вперед, лопатки не прилегают к спине, устойчивость тела достигается за счет небольшого сгибания ног в коленях, впалая грудная клетка, уплощенные ягодицы, ограничение движения в плечах (уменьшается возможность полного разгибания в плечах из-за укорочения грудных мышц).

***Кругловогнутая спина*** - увеличение всех изгибов позвоночника, наклон головы, шеи плеч вперед, выступание живота, разогнутость колен, дряблость мышц живота, спины, ягодиц, возможен птоз внутренних органов из-за слабого брюшного пресса.

**Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки у младших школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс упражнений №1** | **Кол-во раз** |
| 1. И.п. - о.с., гимнастическая палка перед собой

1-наклон головы вперед;2-наклон головы назад;3-наклон головы вправо;4-наколон головы влево;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка перед собой

1-4- круговые вращения головой вправо;5-8-тоже влево;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-поднять палку вверх;2-опустить палку на плечи;3-поднять палку вверх;4-и.п.; 1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-поднять палку вверх, подняться на носки;2-опустить палку на плечи, опуститься на пятки;3-поднять палку вверх, подняться на носки;4-и.п.; 1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-подять палку вверх, правую ногу назад на носок;2-и.п.;3-4- тоже левой;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка вертикально перед собой.

1-отвести правую руку вправо;2-и.п.;3-4-тоже влево;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка горизонтально внизу в правой руке

1-поднять правую вверх;2-и.п;3-4- тоже;5-8 –левой;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу, широкий хват.

1-поднять палку вверх;2-опустить за спину;3-паднять палку вверх;4-и.п.;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка на плечах

1-поворот туловища вправо;2-и.п.;34-тоже влево;1. И.п.- широкая стойка, ноги врозь, гимнастическая палка вверх

1-наклон вправо;2-и.п.;3-4-тоже влево;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-поднять палку вверх;2-наклон вниз;3-подняться, палка вверх;4-и.п.;1. И.п. - широкая стойка, ноги врозь, гимнастическая палка на плечах, широкий хват

1-правой рукой достать до левой стопы;2-левой рукой достать до правой стопы;3-4 тоже «мельница»;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка сзади-внизу

1-4-пружинисто поднять палку вверх;5-8-тоже1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка вертикально стоит на полу, руки на палке

1-3-пружинистые наклоны вниз;4-и.п.;5-8- тоже;1. И.п. – стойка, ноги врозь, гимнастическая палка перед собой

1-правой ногой достать до левой руки;2- и.п.;3-4- тоже левой;1. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-выпад правой, палка вверх;2-и.п.;3-4- тоже левой;1. И.п. –о.с. стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-выпад вправо, палка вверх;2-и.п.;3-4- тоже влево;1. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, гимнастическая палка внизу

1-присед палка перед собой;2-и.п.;3-присед палка вверх;4-и.п. | 6-8 раз.4-6 раз.8-10 раз.6-8 раз.10-12 раз.10-12 раз.6-8 раз.6-8 раз.12-16 раз.6-8 раз.6-8 раз.12-16 раз.8-10 раз.12-14 раз.10-12 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс упражнений №2**Упражнения на гимнастическом коврике:1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-подять правую руку вперед-вверх;2-и.п.;3-поднять левую руку вперед-вверх;4-и.п.;1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-подять правую ногу;2-и.п.;3-поднять левую ногу;4-и.п.;1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-подять правую руку вперед-вверх и левую ногу2-и.п.;3-поднять левую руку вперед-вверх и правую ногу;4-и.п.;1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-опустить таз на пятки, руками тянуться вперед;2-и.п.;3-4- тоже;1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-поднять правую руку вправо;2-и.п.;3-4-тоже левой1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-поднять правую руку вправо-вверх, чтобы пальцы смотрели в потолок;2-опустить правую руку вниз, заводя влево между левой рукой и левой ногой, кладя правое плечо на пол;3-4- тоже левой рукой;1. И.п. - стоя на коленях, руки стоят на уровне плеч

1-встать с колен, выпрямить ноги;2-3-держать;4-и.п.1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1-согнуть правую ногу, прижать к груди, обхватить руками;2- и.п.;3-4-тоже левой;1. И.п. – лежа на спине, руки за головой

1-поднять голову и лопатки;2-и.п.;3-4-тоже1. И.п.–лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, правая нога согнутая лежит на левой.

1-поднять корпус и левым локтем коснуться правого колена;2-и.п.;3-4 тоже правым локтем;1. И.п.–лежа на животе, руки прямые лежат над головой

1-7-выполнить движение руками, как-будто плывешь;8-и.п.;1. И.п.–лежа на животе, руки прямые лежат над головой

1-3-поднять ноги и руки, держать «лодочка»;4-и.п.1. И.п.–лежа на животе, руки прямые лежат над головой, лбом упереться в пол

1-руки прямые через стороны опустить вдоль туловища;2-и.п.;3-4-тоже;1. И.п.–лежа на животе, руки прямые в стороны, лбом упереться в пол

1-3-пружинисто поднимать руки;4-и.п.;5-8- тоже. | 14 раз.14 раз.14 раз.10 раз.14-16 раз.14-16 раз.12 раз.16 раз.14 раз.12 раз.8 раз.8-10 раз.14-16 раз.10-12 раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс упражнений №3**1. Стоя спиной к стене, руки опущены вдоль туловища следить за тем, чтобы были прижаты к стене: затылок, лопатки, поясница, ягодицы и пятки. Держать это положение.
2. Стоя спиной к стене, руки прижаты к стене и разведены в стороны. Согнуть в локтевых суставах. Следить за тем, чтобы были прижаты к стене: затылок, лопатки, поясница, ягодицы и пятки. Поднимать руки вверх, затем вернуть в исходное положение.
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, отойти на один шаг назад. Поставить руки на лестницу высотой тазобедренного сустава ребенка и выполнить наклон вниз. Держать это положение. Голову вниз не опускать, голова продолжение линии позвоночника.
4. Стоя правым боком к стене, правое плечо прижато к стене, руки вытянуты вперед под углом 90 градусов. Ноги вместе. Левую руку развернуть к стене, левой лопаткой коснуться стены. Вернуться в исходное положение.
5. Стоя спиной к стене, руки прижаты к стене тыльной стороной кисти и разведены в стороны. Согнуть в локтевых суставах. Следить за тем, чтобы были прижаты к стене: затылок, лопатки, поясница, ягодицы и пятки. Опустить правую руку вниз чтобы внутренняя сторона кисти коснулась стены. Далее поменять положение рук.
 | 3х30 секунд.3х10 раз.3х20 секунд.3х10 раз правой и 3х10 раз левой.3х16 раз. |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В последние десятилетия значение физической культуры значительно выросло. И поэтому сейчас остро затрагивают вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе с помощью физических упражнений.

Итак, мы выяснили, что осанка-это это непринуждённое положение тела, которое определяется физиологическими изгибами позвоночника и мышечно-связочным аппаратом.

Причины нарушения осанки у детей наиболее остро проявляются у детей в период активного роста и начала школы 6-8 лет, а также в 11-12 лет, когда кости и мышцы ребенка резко увеличиваются в длину. Проблема состоят в том, что в этот период у ребенка еще в полной мере не выработались механизмы поддержания нормальной позы. По статистике более 60% всех нарушений приходится на младший школьный возраст 7-8 лет.

Причины нарушения осанки у детей:

-врожденные патологии.

-родовые травмы.

-несбалансированное питание

-неправильная поза.

-малоподвижный образ жизни.

-неправильное развитие.

-травмы и болезни.

Причины нарушения осанки могут воздействовать на организм ребенка по отдельности или комплексно. В последнем случае вероятность серьезных заболевания и отклонений в развитии существенно возрастает.

 Составили вместе с научным руководителем специальный комплекс упражнений на формирование правильной осанки у младших школьников, который использовали 3 раза в неделю.

И проверили эффективность специального комплекса упражнений для правильной осанки у младших школьников, где он подтвердил свою эффективность.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Балмашев В. С. Коррекция в силовой подготовке школьников: учеб. пособие / В. С. Балмашев. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – 70 с.
2. Ванда, Е.С. Методика формирования правильной осанки у больных сколиозом / Е.С. Ванда, Т.А. Глазько // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы международной науч.-практич. конференции / Минск: БГАФК, 2003. – С. 162.
3. Гриненко, М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений./ М.Ф. Гриненко, Г.С. Решетников. -М.: Физкультура и спорт, 1984. – 73 с.
4. «Здоровая спина» - Пресс-Курьер. Санкт-Петербург, 2013
5. [https://osteocure.ru/bolezni/skolioz/narushenie-osanki.html](https://www.google.com/url?q=https://osteocure.ru/bolezni/skolioz/narushenie-osanki.html&sa=D&ust=1543597725717000)