**Профилактика нарушений осанки**

**на уроках физической культуры**

**Дети младшего школьного возраста при длительном сидении за партой испытывают повышенную нагрузку на все органы и системы организма, в том числе и на опорно-двигательную систему, которая в этом возрасте довольно чувствительна к различным, продолжительное время фиксированным изменениям позы, что ведёт к нарушениям осанки.**

В этом возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Она в значительной мере зависит от состояния психики и нервно-мышечного аппарата, от степени развития мышц шеи, спины, живота, ног, а также от способности мускулатуры к длительному статическому напряжению. Основной признак, характеризующий осанку,- форма позвоночного столба.

Позвоночник - это сложный в анатомо-функциональном отношении отдел опорно-двигательного аппарата человека. Полноценное осуществление его многообразных функций (опорной, двигательной, защитной для спинного мозга) обеспечивается выработавшимся в процессе эволюции определённым строением позвонков, межпозвоночных дисков и мышечно-связочным аппаратом. Вследствие существующей взаимосвязи все особенности формы отражаются на осанке, и вместе с тем другие факторы, характеризующие осанку, оказывают влияние на форму позвоночника. Так, благодаря весьма подвижной связи плечевого пояса с позвоночником изменение уровня надплечий не слишком заметно сказывается на форме позвоночника. Тем не менее, длительное неправильное положение плечевого пояса может нарушить нормальную форму позвоночника.

Наиболее часто встречается нарушения осанки во фронтальной плоскости-сколиотическая осанка, характеризующаяся смещением позвоночника вправо или влево от срединного положения. По локализации эти смещения могут быть грудным, поясничным, s-образными, тотальными. Признаки их: наклонение головы вперёд и в сторону, вогнутости позвоночника, асимметрия шейно-плечевых линий, лопаток, неравномерность контуров и треугольников талии. При **сколиотической осанке** отмечаются некоторые нарушения функций внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Другие нарушения осанки связаны в основном с изменением формы спины. **Круглая спина** характеризуется увеличением физиологического изгиба грудного отдела позвоночника и уменьшением изгиба шейного и поясничного, а также угла наклона таза. Связки и мышцы передней части туловища укорочены связки, и мышцы спины растянуты. При **кругло-вогнутой спине** увеличены все изгибы позвоночника и наклон таза. Мышцы спины растянуты, поясничные и грудные укорочены. **Плоская спина** характеризуется уменьшением всех изгибов позвоночника и угла наклона таза. Грудная клетка узкая, мышцы спины ослаблены, лопатки часто крыловидные. Рессорная функция позвоночника снижена.

Довольно часто нарушения осанки бывают комбинированными.

Наиболее эффективное средство борьбы с нарушениями осанки, особенно с начальными формами, - физические упражнения, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, подвижные игры на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.

Упражнения, направленные на устранения уже образовавшихся нарушения осанки, включаются в основную часть урока с постепенным увеличением их числа и дозировки. Эти же упражнения с профилактической целью вводятся в подготовительную часть урока с соответственным уменьшением количества и интенсивности выполнения.

При нарушениях осанки применяют общеукрепляющие, дыхательные и специальные упражнения.

Особое внимание обращают на гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, бедер, что проводится дифференцированно с учётом изменений опорно-двигательного аппарата. Например, при круглой спине растянутые мышцы и связки задней поверхности туловища необходимо укрепить и сократить, а укороченные, в том же примере-передней поверхности туловища, растянуть и укрепить. При уменьшении угла наклона таза рекомендуется укреплять мышцы поясничного отдела спины и задней поверхности бедер, а при увеличении - растягивать мышцы передней поверхности бедер, поясничной части длинных мышц спины, укрепить мышцы брюшного пресса и задней поверхности бедер.

Коррекция отклонения позвоночника во фронтальной плоскости при сколиотической осанке допустима только за счёт симметричных упражнений в исходных положениях лёжа, на четвереньках, стоя. При крыловидных лопатках выполняют упражнения, способствующие укреплению трапецевидных и ромбовидных мышц, а также растяжению грудных мышц. Коррекция, достигнутая при помощи физических упражнений, может дать стойкий положительный результат лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки.

Применение корригирующей гимнастики на уроках физической культуры носит элементы воспитательного характера: правильную осанку нужно вырабатывать, т.е. затрачивать на это определённое волевое усилие.

Выработка и закрепление правильной осанки происходит во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела, упражнений в равновесии и на координацию. **Должны широко использовать игры, предусматривающие сохранение правильной осанки.**

**1.**И.П.- о.с**.** Соединяя кисти, поднять руки вверх и, слегка прогибаясь, потянуться всем телом вверх за руками - вдох. Разъединяя руки, опустить в и.п. - выдох.

**2.**И.П. - о.с. Напряжённо прогибаясь в груди, отвести локти в стороны -назад и потянуться всем телом вверх - вдох. Опуская локти вперёд, расслабить плечевой пояс - выдох.

**3**.И.п.: а) руки вперёд, согнуты, кисти в кулак; б) руки прямые; в) пальцы сплетены за спиной, кисти повёрнуты ладонями назад. Рывки руками назад.

**4**.И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Поочерёдные рывки согнутыми руками за телом, стараясь достать одну руку другой.

**5**.И.П.- руки в стороны. Размашистые движения руками в стороны с рывками в конце движения в сторону - назад и, не останавливаясь в конечном положении, движениями вперёд обхватить себя возможно дальше -выдох. При обхвате менять руки.

**6**.И.п.- о.с. Вставая на носки и поднимая руки вверх, прогнуться в грудной части и потянуться всем телом вверх. Обратным движением, расслабляя мышцы плечевого пояса, опустить руки и встать на всю ступню. То же с оставлением одной ноги назад (в сторону, вперёд) и возращение в о.с.

**7**.И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища направо закончить рывком правой руки назад - в сторону и, не сдвигая пяток, наклониться в сторону, касаясь, пола рукой, стремясь удержать туловище повёрнутым. Поворот заканчивать рывком руки, которой выполняется рывок, в сторону.

**8**.И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Размашистые поочерёдные повороты туловища в стороны и наклоны вперёд. Руки держать ненапряжёнными. Поворот заканчивать рывком руки, которой выполняется рывок в сторону, которой выполняет рывок, в сторону.

**9**.И.п. - сед, руки в упоре сзади. Прогибание без поднимания и с подниманием одной ноги.

**10**.И.п. - о.с. Принять правильную осанку. Сгибание и выпрямление тела, стоя наклонно к стенке, опираясь головой и плечами. При сгибании затылок, лопатки и ягодичная область должны равномерно касаться стены.

**11**.И.п.: а) руки на пояс , грудь развёрнута; б) руки в стороны; в) руки вперёд - взгляд параллельно вытянутым кистям. Наклоны вперёд с прогнутой спиной и возращение в и.п. То же, но с пружинистым покачиванием. Следить, чтобы руки находились на одном уровне.

**12**. И.п. - стойка ноги врозь, согнувшись, касаясь руками пола. Прогибаясь в спине, поднять туловище до прямого угла, руки в стороны.

**13**.И.П.- стоя на коленях, руки за голову. Наклон вперёд прогнувшись.

**14.**И.П. - сед на пятках, руки сзади. Сгибание и прогибание в спине.

**15**.И.П. - сед на пятках, руки за спину. Сгибание и прогибание в спине с переходом в стоку на коленях.

**16**.И.п. - сед на пятках, руки сзади. Волна туловищем. В начале наклона вперёд спина прогнута, по степени наклона вперёд постепенно волнообразно сгибаться (выгибаться), начиная с пояснично-крестцового отдела. Поднять туловище обратным движением.

**17**.И.п. - сед на пятках, согнувшись вперёд, руки касаются пола. Из седа на пятках волна туловищем. При вставании на колени волна начинается движением бедер вперёд, затем выполнить последовательное прогибание в спине, начиная с нижних отделов позвоночника.

**18**.И.П. - сед на пятках. Последовательное волнообразное прогибание при переходе из седа на пятках в упор лёжа на бёдрах.

**19**.И.П. - полу шпагат. В полушпагате наклоны вперёд и выпрямление туловища.

**20**.И.П. - сед ноги скрестно, руки вверх. Спину держать прямо. Не меняя положения спины, менять исходное положение рук (на пояс, к плечам, в стороны).

Можно использовать ходьбу на полу с небольшим грузом на голове или по гимнастической скамейке, но с обязательным сохранением правильной осанки.

Темп упражнений и их количество зависит от тех форм занятий, в которые они будут включены. При этом необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся. Ориентировочное количество повторений каждого упражнения от 6 до 10 раз.