**«Использование коррекционных упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия на уроках физической культуры у младших школьников»**

**Учитель физической культуры Сахно Вера Николаевна**

**«Использование коррекционных упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия на уроках физической культуры у младших школьников»** выбрана не случайно, т. к. в настоящее время она очень актуальна.

В процессе морфологического развития период жизни человека от 6 до 25 лет является самым ответственным в формировании правильной осанки. В стадии активного роста у детей 6 и подростков 12–14 лет могут появиться дефекты осанки. Они обусловлены недостаточной двигательной активностью, слабым и негармоничным развитием мышечного корсета, длительным пребыванием в неудобных позах в привычных положениях лежа, сидя, при ходьбе, а также приобретенными или врожденными недостатками опорно-двигательного аппарата.

Распространенные дефекты осанки – выраженные изгибы позвоночника вперед (шейный и поясничный лордозы), назад (грудной и крестцовый кифозы) и боковые (сколиозы). Сложные (комбинированные) виды искривления позвоночника встречаются реже. Дефекты позвоночника связаны с увеличением угла наклона таза. Очевидно, зонами риска, определяющими характер нарушений осанки, являются шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника, угол наклона таза, стопа, мышечная система.

Дефекты осанки связаны с изменением физиологической кривизны позвоночника, их усилением или ослаблением в сагиттальной плоскости. Дефекты осанки связаны с асимметрией плечевого пояса, когда одно плечо и лопатка находится выше или ниже другого. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышечная система ребёнка укрепляется, что предупреждает формирование неправильной осанки. Под влиянием специальных физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, укрепляются мышцы спины и грудной клетки, создаётся мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Главным средством предупреждений нарушений осанки в школьном возрасте являются физические упражнения, которые, вызывают активную работу мышц – разгибателей спины и мышц живота. Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели.

**Осанка** – это привычное положение тела человека в покое и при движении.

Осанка *–* это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. А у человека, который ходит ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника.

Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития. Своевременное воздействие на формирующуюся осанку очень важно. Чем раньше начнется профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, тем больше вероятность того, что в школе у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах. В лечебно-оздоровительной работе важное место занимает соответствующий комплекс мероприятий: подбор физических упражнений, количество их повторений, дозирование нагрузки, продолжительность занятий.

Осанка определяется:

1. положением головы

2. формой позвоночного столба и грудной клетки, состоянием плечевого пояса, верхних и нижних конечностей

3. работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела

Позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Боковые искривления позвоночника называются сколиозами. Они вызываются неправильным положением или держанием тела. Частой причиной сколиоза является мышечная слабость.

***Отчего же появляется плохая осанка и как ее предотвратить?***

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков еще не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неправильная поза за верстаком могут вызвать эти нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой. Неправильная осанка часто бывает и от пользования мебелью, не соответствующей росту. Не только в школе, но и дома мебель должна соответствовать росту.

Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных школьников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника.

Нарушается осанка и при недостаточном освещении, так как это заставляет при чтении и письме низко наклоняться над книгой и тетрадью.

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие.

Плоскостопие зависит от состояния мускулатуры ног, поддерживающий свод стопы; оно может возникнуть в результате преждевременной постановки ребенка (в возрасте до 1 года) на ножки и обучение его ходьбе, когда и еще не окреп физически.

Уменьшение высоты сводов стопы носит название «плоскостопие». При плоскостопии одновременно с уменьшением высоты сводов происходит скручивание стоп, поэтому осевая нагрузка приходится на уплощённый внутренний свод. Рессорностьстопы при этом резко снижается. При уплощении свода стопы происходит натяжение связок и подошвенного нерва, что вызывает боли при ходьбе.

Основными причинами его считаются:

а) слабость мышечного тонуса

б) несоразмерность обуви

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться. Причинять много неприятностей (усталость, боли) и даже привести к искривлению позвоночника. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно появилось, своевременно его лечить.

В более старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В младшем школьном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышечных стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включить в занятия специальные упражнения и чередовать их пребывание ребенка на ногах с отдыхом. А также причиной плоскостопия может служить плохой выбор обуви.

Большое значение в формировании стопы у детей младшего школьного возраста имеет обувь. Обувь не должна стеснять движений и затруднять кровообращение.

Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же с помощью мышц и к стойкому упущению сводов.

Исходя из вышесказанного, основными задачами формирования свода стопы являются: нормализация двигательных функций, повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей, физической работоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку; в комплексы гимнастических упражнений включаются корригирующие (исправляющие) упражнения. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых – необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки… Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Приложение 1

*Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками*

«Поднимаемся на носки». И.п. — о.с: ноги вместе. 1 — подняться на носки, руки вверх с палкой, посмотреть на пал­ку; 2 — и.п.

«Повороты». И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, палка ле­жит на плечах. 1 — повернуть туловище вправо, ноги стоят на месте; 2 — и.п.

«Прогибание спины». И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, палка стоит на полу. 1 — прогнуть спину, голова выглядыва­ет из-за палки; 2 — и.п.

«Скольжение по палке». И.п. — о.с: ноги вместе. На счет 1—2—3—4 — спускаемся по палке вниз, на счет 5—6—7— 8 — поднимаемся по палке вверх.

«Палка под ногами». И.п.: сесть на пол, палка лежит на коленях. Махом рук продеть палку под ногами на счет 1—2, на счет 3—4 вернуться ви.п.

«Качка». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, палка под коленями. 1 — перекатом перевернуться на спину; 2 — и.п.

«Тянемся за палкой». И.п.: лежа на животе, палка на полу.

1. — поднять голову и плечи от пола, потянуться за палкой;
2. — и.п.

«Катаем палку ногами». И.п. — о.с: руки на поясе. Ката­ние палки поочередно правой, левой ногой на счет 4.

«Ходьба по дорожке». И.п. — о.с: руки на поясе. Встать на палку обеими ногами, переступать ногами по палке впра­во-влево и обратно.

«Насос». Упражнение на дыхание.

*Игра-эстафета «Пожарные на учении».* Лазание по гим­настической лестнице вверх (до колокольчика, подвешенного на рейке гимнастической лестнице) и спуск с нее. Повторить 2—3 раза.

*Игра «Крабы».* Ходьба на руках и ногах, перешагивая че­рез обруч, стараясь не задеть его, следить, чтобы у детей были подняты ягодицы над полом.

*Игра на внимание «Ель, елка, елочка».* Имитация деревьев по величине. Следить, чтобы во время смены положений у детей была правильная осанка.

**Релаксация «Осанка»**

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.,

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

**Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия:**

*Общеразвивающие упражнения при плоскостопии*

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локте­вых суставах, кисти на предплечьях, кисти сжаты в кулак. 1 — руки вверх, подняться на носки; 2 — и.п. (Повторить 5— 6 раз.)

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, кисти на коленных суставах. В положении полуприседания, не ниже 90° делать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах. (Движения в одну и в другую сторону, в медленном темпе.)

И.п. — о.с: руки на затылке в «замке». Поднять руки вверх, развернув ладони от себя, ногу отвести назад макси­мально, упор пружинистый на носок — вдох, прогнуться, вернуться в и.п. — выдох. ( Повторить 6 раз.)

И.п. — о.с: руки на шее в «замке», ноги на ширине плеч. Наклон вперед с разведением локтей и максимальным разги­банием шеи. При наклоне голова и локти на одном уровне, ноги прямые, носки внутрь на 15°, выполнять медленно. (По­вторить 6—8 раз.)

И.п. — о.с: руки опущены, ноги на ширине плеч, носки внутрь на 15°. Наклон вперед на прямых ногах, руки развести в стороны, сжав в кулак. Голову не опускать, смотреть перед со­бой, хорошо прогнуться в пояснице. (Повторить 6—8 раз.)

И.п.: сидя, упор руками сзади. Ноги согнуты в коленях. 1 — левую вперед, носок тянуть; 2 — и.п.; 3—4 то же правой ногой. (Повторить 8 раз.)

И.п. — о.с: стоя на наружных сводах стоп. Подниматься на носки.(Повторить 6—8 раз.

И.п. — о.с: стоя на носках. Поворачивать пятки наружу. (Повторить 8 раз).

И.п. — о.с: стопы параллельны на расстоянии ширины ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. ( Повторить 6—8 раз.)

И.п.: лежа на спине, руки в «замке» на шее, ноги вытя­нуты. Скользящие движения стопой правой по голени ле­вой ноги (подошвенной поверхностью стопы пытаться ох­ватить голень). Движения ног чередовать. ( Повторить 8— 10 раз.)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах с упором на стопы, локти и кисти. Поочередное отрывание пя­ток от пола, начиная с более ослабленной стопы. (Повторить 10 раз.)

И.п.: сидя. Подошвенное сгибание с поворотом стопы внутрь.(Повторить 8—10 раз).

И.п. — о.с: руки на поясе. Ходьба на носках с полусогну­тыми коленными суставами в течения 1 мин.

**Литература**

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех // Теория и практика физической культуры, 1993, №4

2. Бирюков А.А. Самомассаж. Москва, 1983 г.

3. Бобырь А.И., Никитин В.В. Дефанотерапия нарушений осанки и сколиоза. Уфа.1999.

4. Большая медицинская энциклопедия.

5. Брыкин А.Т. Гимнастика. М., 1971.

6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М. 1986.

7. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 1991.

8. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: ФиС, 1989.

9. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №1.

10. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект). Учебное пособие – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988.

11. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. – 2 из п. – М.: ФиС, 1990.

12. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. – Л.: ВДКИФК, 1985.

13. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение: (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1969.

14. Котешева И.К. Оздоровительная методика при Сколиозе.

15. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Л.: Медицина, 1979.