**ведение**
По данным Минздрава России у 50% детей школьного возраста отличаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать [3].
Все родители мечтают вырастить детей здоровыми и счастливыми, но многие из них хотят, чтобы это происходило само собой, без лишних усилий с их стороны. Они были бы рады, чтобы эти вопросы решали воспитатели, медики, школьные учителя, социальные работники. Достаточно часто родители, стремящиеся помочь своему ребенку вырасти физически и психически здоровым человеком, не в состоянии правильно и своевременно решать эти задачи из-за недостатка знаний. В тоже время, почти все родители в глубине души хорошо осознают, что лучше них никто не в состоянии сделать их ребенка здоровым во всех отношениях. Основы здоровья, образа жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка – это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятие гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка. Нарушение осанки чаше всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки – это болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологи позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения и т.д.
С началом систематического обучения в деятельности детей преобладающим становится статический компонент. В младших классах учащиеся проводят за партой от 4 до 6 часов. Вместе с тем статическая выносливость у школьников невелика, утомление организма развивается относительно быстро, что связано с возрастными особенностями двигательного анализатора. Внешне это проявляется в изменении позы, двигательном беспокойстве. Трудной задачей для школьников является и подвижное состояние. Учащиеся младших классов не могут удержать стойку «смирно» более 5–7 минут. Для подростков также весьма утомительно стояние, которое является основной позой при проведении различных линеек в школе. Этим и объясняется актуальность данной темы.
Выявление причин нарушения осанки является одной из главных задач по врачебному контролю на уроках физической культуры.
***Проблема***исследования заключается в том, что детей младшего школьного возраста с нарушением осанки в настоящее время увеличивается, а не уменьшается.
***Объект исследования:***профилактика нарушений осанки.
***Предмет исследования:***влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие осанки школьников.
***Цель:***выявить влияние систематических физических упражнений в профилактике нарушений осанки школьников.
***Задачи:***1) изучить литературу и другие источники информации по данной теме;
2)    определить методы экспериментальной работы;
3)    определить роль систематических физических упражнений в формировании осанки школьников;
4)    сравнить полученные результаты со среднестатистическими нормами.
***Гипотеза:****если* будет правильно подобрана методика проведения занятий, включающих комплекс специальных физических упражнений,*то* это докажет их положительную роль в профилактике нарушений осанки младших школьников.
***Методы:***
ü    Анализ научно-методической литературы;
ü    Методы соматоскопии, антропометрии;
ü    Анализ документов учета медицинских карт;
ü    Анализ полученных результатов и их математическая обработка.
Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. В ведении раскрыты цель и задачи исследования, определены объект и предмет исследования. В первой главе раскрыты понятия осанки, её виды и анатомо-физиологические особенности. Во второй главе показаны результаты собственного исследования и даны рекомендации по профилактике нарушений осанки. В заключении сделан основной вывод по работе.
**1. Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника**
**1.1. Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности**
Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса [3].
Осанка – это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны [25].
Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр [7].
Наиболее известным нарушением осанки является сутулость. При ней шейней изгиб позвоночника увеличен, а поясничный сглажен, плечи опущены и несколько сведены вперед, лопатки разведены, грудь впалая, голова опущена, ноги нередко согнуты в коленях, руки висят вдоль туловища. Бывают отдельные нарушения в различных частях тела: так называемые «крыловидные» (т.е. слишком отстающие от туловища) лопатки, уплощение грудной клетки, асимметрия плеч (одно выше другого) или же чрезмерная их сведенность вперед и т.д. Наблюдается три степени нарушения осанки.
*Первая степень* – изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при систематических занятиях корректирующей гимнастикой.
*Вторая степень* – изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.
*Третья степень –* характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требуют специального ортопедического лечения. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-дивгательного аппарата ребенка [25].
Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Его осматривают в сагиттальной и фронтальной плоскостях, определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в переднезаднем направлении (кифоз, лордоз), так и боковые (сколиоз).
Плоская спина характеризуется слаженностью всех физиологических изгибов позвоночника. Круглая спина (сутуловатость) представляет собой форму грудного кифоза. При кругловыгнутой (седловидной) спине одновременно увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз. При плосковыгнутой – увеличен только поясничный лордоз.
Нормальная осанка характеризуется пятью признаками:
·                   расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
·                   расположением надплечий на одном уровне;
·                   расположением обеих лопаток на одном уровне;
·                   равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
·                   правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 сантиметров поясничном отделе и до 2-х сантиметров в шейном).
Нередко занятия несоответствующим видом спорта, ранняя специализация ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности школьника в целом.
К сожалению, дефекты осанки наблюдаются у многих школьников. Это происходит вследствие неправильного положения тела дома во время приготовления уроков, чтения, еды, отдыха, а также в классе. Многие ученики сидят за партой неправильно – или опираясь о спинку стула только верхней частью спины, или слишком наклоняясь вперед, или изгибая туловище в сторону, чаще влево. Во время ответа некоторые учащиеся не стоят ровно, а пытаются опереться о парту или классную доску.
Порою, плохая осанка оказывается результатом сознательных усилий подростка или юноши. Дело в том, что некоторым из них кажется, что широко расставленные ноги, общее напряженное положение тела есть признак силы и мужества. Часто они вырабатывают такую манеру держаться после того, как начали посещать какую-либо спортивную секцию, особенно секцию борьбы. Они не понимают, что наилучшая манера держаться та, которая сочетает в себе полную свободу и непринужденность с подтянутостью и гибкостью: даже при расслабленном состоянии мышц человек должен выглядеть собранным. Движения должны быть не размашистыми, а экономными. Другим недостатком осанки является нарочитая небрежность, общая расслабленность и как бы вялость. Это тоже результат следования не лучшим образцам. Только здесь, видимо, предполагается не сила и мужество, а умудренность жизненным опытом, некая небрежность в восприятии окружающего, свойственная немолодым и уже несколько утомленным жизнью людям. И в том и в другом случае подросток, юноша выглядят комично [28].
**1.2 Развитие здорового школьника и осанки**
Осанка в основном формируется в 6–7 лет, это связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводится с учетом возрастных особенностей развития учащихся. Дети 6–9 лет находятся в периоде интенсивного биологического развития и активного освоения различных форм школьного труда. В связи с этим обучение осанки в I–II классах направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний однообразных поз и малоподвижного режима, характерного для школьного труда [14].
Равно как и другие навыки, поддержание правильной позы во время ходьбы, выполнение работ стоя или при ответах у доски, а также в период многочасовых учебных занятий за партой или дома за письменным столом требует систематичности и повторяемости. Образование и закрепление двигательных навыков, формирующих осанку школьников, происходит постепенно и длительно с раннего возраста. Предпосылками нарушения осанки может стать то, что ребенка рано усаживают, обкладывая подушками, неправильно носят на руках, преждевременно начинают учить ходить, во время прогулок постоянно держат за руку [27].
В дошкольные годы нарушению осанки способствуют уплощение стоп, неправильная поза во время рисования, выполнение работ на земельном участке с использованием инвентаря, не отвечающего своими размерами возрастным особенностям детей.
С самого начала обучения в школе к этим отрицательным моментам могут присоединиться и другие: редкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанной с вынужденной рабочей позой, ношение в одной руке портфеля с тяжелыми книгами и тетрадями. Нарушению осанки способствуют усвоенные привычки: сидеть, горбясь и искривляя позвоночник в бок в его поясничном и грудном отделах; стоять с упором на одну ногу; ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами.
Нарушением осанки и искривлением позвоночника может способствовать неправильная организация ночного сна детей: узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки. Привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу, влечет нарушению кровообращения и нормального положения позвоночника. Отрицательно сказывается на состояние осанки и внутренних органов перетягивание живота в верхней его части тугими резинками и поясами.
Легко воспитывается и закрепляется у школьников форма новой правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, гигиенически полноценный сон, питание и закаливание) учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения. Нарушение осанки в переднезаднем направлении проявляются в увеличении или уменьшении естественных изгибов позвоночника, в отклонениях от правильного положения плечевого пояса, туловища, головы.
Учитель должен требовать, чтобы стоя у доски или парты, при ходьбе, на уроках физической культуры, во время прогулок школьники свободно, без напряжения, держали голову и корпус прямо, чтобы плечи их были слегка отведены назад, нормально опущены вниз на одном уровне, чтобы они не горбились, не сутулились, не держали руки в карманах, слегка втягивали живот. Привычка к правильной осанке должна стать незабываемой нормой поведения каждого учащегося.
С началом систематического обучения в деятельности детей преобладающим становится статический компонент. Учащиеся проводят за партой от 4 до 6 часов в младших классах и от 8 до 10 часов в старших. Вместе с тем статическая выносливость у школьников невелика, утомление организма развивается относительно быстро, что связано с возрастными особенностями двигательного анализатора. Внешне это проявляется в изменении позы, двигательном беспокойстве. Трудной задачей для школьников является и подвижное стояние. Учащиеся младших классов не могут удержать стойку «смирно» более 5–7 минут. Для подростков также весьма утомительно стояние, которое является основной позой при проведении различных линеек в школе.
Большая статическая нагрузка ещё более возрастает, если ученик сидит за мебелью неправильной конструкции или не отвечающей своими размерами длине и пропорции тела школьника. В этих случаях школьники также не могут сохранять правильную рабочую позу, в результате чего нарушается осанка.
Неправильная посадка вредна не только потому, что из-за неё школьник может сделаться нестройным, что внешний вид школьника может сделаться непривлекательным, некрасивым.
При неправильной посадке школьникам труднее хорошо дышать, сдавленная грудная клетка мешает правильному дыханию, мешает работе сердца. Чтобы вырасти стройным, крепким, с хорошо развитой грудной клеткой, каждый учащийся должен приучиться правильно сидеть.
Школьнику нужно всего несколько недель очень внимательно и непрерывно следить за своей правильной посадкой. Вскоре он привыкнет правильно сидеть без всякого старания, даже не думая об этом.
Каждый школьник обязательно должен выработать привычки к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держите голову и корпус прямо, плечи держите на одном уровне, они должны быть слегка отведены назад и нормально опущены вниз.
У школьников, не соблюдающих правильной осанки, грудная клетка постепенно суживается, делается более плоской, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.
Если школьнику самому не удается отучить себя от неправильной осанки, он должен посоветоваться с врачом и старательно выполнять его советы. Запускать эти нарушения осанки нельзя. Постепенно может развиваться искривление позвоночника, сутулость, может даже образоваться горб.

    [продолжение](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D2)

[1](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0) [2](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D2) [3](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D3)     [1](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0) [2](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D2) [3](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D3)

В возрасте 11–15 лет происходит ускоренный рост тела преимущественно за счет значительного прироста длины нижних конечностей. Общий центр тяжести тела перемещается вверх, может иметь место расстройство статики и координации движений, что иногда сказывается на неправильном развитии плечевого пояса, изгибов позвоночного столба и манеры держать своё тело. Быстро прогрессирующие процессы окостенения могут способствовать закреплению этих нарушений в виде дефектов осанки. Одной из причин возможного появления нарушений осанки могут быть неправильные рабочие позы на уроках труда.
Основными задачами обучения осанке школьников являются сообщения знаний о признаках правильной и неправильной осанки, гигиенических условиях и мерах предупреждения нарушений осанки, а также формирования устойчивых навыков правильной осанки. Наряду с задачами обучения в необходимых случаях решаются задачи устранения нарушений осанки.
**1.3 Профилактика нарушений осанки**
В школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).
Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.), способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты), воспеванию таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе. Кроме физических упражнений можно активно использовать подвижные игры. (подробнее смотри в приложениях 3, 4)
Правильно организованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.
Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).
Слабость мышц спины, неправильная осанка способствуют раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятия борьбой и т.д.
Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой, прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т.д.
Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками; специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений – 1–3 мин.
Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.
Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.
Прежде всего, нужно взять в привычку постоянно контролировать положение тела.
В положении стоя нужно следить, чтобы спина постоянно оставалась прямой. С этой целью, если необходимо, увеличить высоту письменного и обеденного столов, изменить места крепления зеркал (особенно в ванной комнате), обратить внимание на длину телефонного шнура. Нагрузка на позвоночник будет гораздо меньше, если не стоять подолгу, опираясь преимущественно на правую или левую ногу, а систематически переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это позволит избежать перенапряжения мышц «согнутой» половины туловища. Можно также поочередно ставить то правую, то левую ногу на небольшую подставку, высота которой подбирается опытным путем.
Тем, кто изо дня в день носит сумку через одно и то же плечо, неминуемо грозит искривление позвоночника. Из всех видов кожгалантереи для нас больше подходят заплечные молодежные рюкзаки из легких синтетических материалов.
Для выработки устойчивого навыка осанки подойдут следующие *контрольные упражнения:*
1. В положении основной стойки расположите на голове какой-либо предмет. Сохраняя правильную осанку, опуститесь поочередно на колени, затем сядьте на пятки и в обратной последовательности вернитесь в и.п. Повторите 6 раз;
2.      Стоя, разведите руки в стороны, держа в правой руке небольшой предмет
(теннисный мяч, кубик). Поднимая правую руку вверх, согните ее в локте, левую заведите вниз – за спину и передайте предмет в левую руку. Затем повторите упражнение, передавая предмет за спиной из левой руки в правую. Повторите 15–20 раз;
3.     Стоя у стены и касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимите согнутую правую ногу максимально вверх и прижмите к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямите ногу и руки вперед. Вернувшись в и. п. повторите упражнение, поднимая левую ногу. Повторите 25 – 30 раз;
4.     С предметом на голове походите на носках, пятках, высоко поднимая
колени, выпадами, зигзагами, окрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед, выполните танцевальные движения;
5.  Побегайте ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами;
6.  Попрыгайте, в том числе в глубину с возвышений (различной высоты);
7.  Выполните кувырки вперед, назад, в сторону;
8.      Сделайте стойку на лопатках («березку») с открытыми и закрытыми глазами.
Рекомендуем обратить особое внимание на стопы ног. Помимо опорной и двигательной функций, они активно выполняют роль рессор, амортизирующих вертикальные нагрузки при ходьбе, беге, прыжках, в положении стоя.
Рессорные способности стопы обеспечиваются ее продольными и поперечными сводами. Недостаточное развитие мышц, слабость связок, длительные чрезмерные нагрузки на стопу приводят к плоскостопию – уменьшению высоты сводов стопы. При этом возникают болевые ощущения в стопе и голени, наступает быстрое утомление при ходьбе и беге, значительно ухудшается общее самочувствие.
В понятие коррекции входит сумма оздоровительных,
общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных
систем физических упражнений, оказывающих влияние на формирование
опорно-двигательного аппарата, помогающих устранению функциональной
недостаточности и повышению уровня физической подготовленности. При
коррекции физического развития (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная), плоскостопие и другие недостатки. В целях коррекции физического развития применяются специальные корригирующие и общеразвивающие физические упражнения: упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (мышечный корсет), дыхательные упражнения – для улучшения функции дыхания, плавание, подвижные и спортивные игры, элементы различных видов спорта [29].
Наиболее эффективны физические упражнения для коррекции осанки в детском возрасте, когда скелет ещё не сформирован.
Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить спортивную гимнастику, акробатику, фигурное катание. А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.
Для коррекции осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника.
Основой гармоничного развития физических и даже нравственных качеств человека служит осанка, формированию которой на школьных уроках всегда надо уделять пристальное внимание. Урок физической культуры обязательно должен быть оздоровительным. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможны только при сохранении правильной осанки. Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями [15].
Осанка может изменяться как в худшую, так и в лучшую сторону. Изменения осанки с возрастом могут происходить от улучшения или ухудшения работы опорно-двигательного аппарата. Некоторое влияние на осанку оказывает и центральная нервная система. Достаточно вспомнить, как выглядит человек после перенесенного тяжелого горя, тяжелого нервного потрясения.
Большую роль в осанке имеет равномерное развитие мышц туловища и, прежде всего, позвоночного столба.
Многолетняя практика работы с детьми доказывает, что формирование правильной осанки – это одна из основных задач физического воспитания.
Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры, каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных и У-У1 классах. В роли корригирующих упражнений могут использоваться ходьба на лыжах, плавание.
Осанка воспитывается, прежде всего, в ходьбе.
Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
Ходьба на носках, руки в различных положениях.
Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.
Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носки, туловище прямое, голову понять выше.
Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро. Другие разновидности ходьбы.
На каждом уроке учитель должен давать по 5–6 упражнений на формирование осанки, типа дыхательных, причем движения рук и ног выполнять в соответствии с фазами вдоха и выдоха. Например:
ü    И.п. – стойка руки на пояс. 1 – локти вперед – выдох, 2 – И.п. – вдох, 3 – локти назад – выдох, 4 – И.п. – вдох.
ü    И.п. – упор присев. 1 – вставая, взмах правой ногой назад, руки верх – вдох, 2 – И.п. – выдох, 3–4 – то же левой ногой.
ü    И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх – глубокий вдох, 2–3 – пружинящий наклон – выдох, 4- И.п. – вдох.
Учащиеся с дефектами осанки занимаются в специальных медицинских группах, где также занимаются дети с ослабленным здоровьем.
Каждому ребенку необходимо составлять свой комплекс, иначе корригирующего эффекта не будет. Упражняясь на уроке, ребенок должен уметь контролировать свое самочувствие, в частности измерять пульс.
Для формирования правильной осанки используют и упражнения с предметами, что повышает интерес учащихся к занятиям (мешочки с песком, бумажные колпачки). Их можно выполнять не только на полу, но и на бревне разной высоты.
С учащимися надо регулярно беседовать об осанке, объяснять им, зачем проводятся данные занятия.
Предлагая учащимся, комплексы, упражнений по формированию правильной осанки, надо требовать ежедневного выполнения комплексов (через 1,5–2 часа после приёма пищи, но не утром после сна).
Учитель должен уметь оценивать состояние осанки школьников и учить этому самих детей. Осматривать осанку можно на расстоянии до 1 метра в положении обычной стойки в двух позах: фас и профиль; сначала ребенок стоит лицом, затем спиной и в профиль. Нормальная осанка характеризуется умеренной изогнутостью позвоночника, нормальной формой спины, правильным положением головы, туловища, ног.
В позе лицом нужно обратить внимание на форму линии плеч, талии, форму грудной клетки и ног. В норме все линии правой и левой стороны туловища должны быть симметричными. Встречаются следующие нарушения: втянутая в плечи или слишком вытянутая вперед шея, разные линии плеч (разноплечия) или талии, выбухание или уплощение одной из сторон грудной клетки, х – образная форма ног.
Осматривая школьника со спины, обращают внимание на шейно-плечевые линии, верхние и нижние линии лопаток, боковые линии спины и талии, линию позвоночника. Могут обнаруживаться следующие нарушения: асимметрия плеч (разноплечие), разное положение лопаток (опускание одной из них, неодинаковое выступание углов лопаток и расхождение этих углов к наружи), разные линии талии, боковой изгиб позвоночника. Линия позвоночника осматривается более внимательно. Школьнику предлагают поднять руку вверх. Если в этом положении наблюдается боковой изгиб, следует осмотреть линию позвоночника в наклоне вперед при расслабленных мышцах. Если – и при этом боковой изгиб не сглаживается, значит, имеет место боковое искривление – сколиоз II или III степени. Такие дети нуждаются в специальной лечебной гимнастике и постоянном медицинском наблюдении. Однако чаще отмечается сглаживание боковых изгибов. Это свидетельствует о намечающихся тенденциях к сколиозу или о неустойчивости нарушений, вызванных неправильной манерой держаться [19].
С боку осматриваются профильные линии тела: положение головы, передняя линия живота, положение плеч (сведение), лопаток (отставание), линия спины. В профильной позе могут выявляться следующие нарушения: опущенная или запрокинутая голова, выпяченный живот, плоская или «куриная» грудь, сведенные вперед плечи, отстающие или отлетающие (крыловидные) лопатки, сутулая, круглая или плоская спина. Особенно внимательно надо осмотреть линию спины.
Степень нарушений осанки может быть различной: неустойчивые функциональные изменения, которые выражаются в неправильных позах тела и исчезают в положении прямой стойки; устойчивые функциональные изменения, не сглаживающиеся при изменении тела; фиксированные нарушения, связанные с изменениями не только в мышечной, но и в костно-связочной системе двигательного аппарата. Для исправления этих нарушений требуются длительные и систематические занятия лечебной гимнастикой. Упражнения для выработки ощущения правильной осанки.
Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильное положение тела; то же с закрытыми глазами. Поставив ступни на одну линию и удерживая предмет на голове, выполнять различные движения руками. Уравновесить гимнастическую палку на пальцах одной руки и пройти 5–10 шагов; то же с поворотом кругом. Палка вертикально на ладони, встать и сесть. Подбрасывание и ловля двух мячей (теннисных) двумя руками одновременно. Подбросить мяч вверх, другой мяч поднять с полу и поймать первый [15].
Каждый рабочий день насыщен движениями, которые связаны с перемещением своего тела и с перемещением различных предметов в пространстве. Чтобы такие движения были пластичными, выполнялись без излишнего напряжения, суетливости и не вредили формированию правильной осанки, школьников необходимо обучать правильной структуре этой группы движений. Основой структуры таких движений является взаимоотношение общего центра тяжести и опорной площади.
Определение рациональной позы и площади опоры достигается опытным путем. Двигательно-одаренным школьникам такие движения даются от природы, но многие нуждаются в специальном обучении и тренировке.
Хорошими средствами для формирования рациональных рабочих поз являются упражнения в равновесии, балансировании и расслаблении.
Проверять навык осанки при рабочих позах можно при выполнении учащимися следующих заданий: вычерчивание многоугольника, сидя за письменным столом; вырезание многогранной фигуры из плотной бумаги в положении стоя; поднимание, переноска и укладка набивных мячей.
**Упражнения для укрепления «мышечного корсета»:**
Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления «мышечного корсета» целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтам

 [1](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0) [2](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D2) [3](http://www.coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%3D3)

**Упражнения для мышц шеи:**
1.  Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2.  Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти
сцеплены.
3.  Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед – отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.
**Упражнения для плечевого пояса:**
1.     Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2.     Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотом головы вправо и влево (смотреть на кисти).
Круговые движения плечами.
**Упражнения для туловища:**
1.     В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2.     Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя наги скрестно.
3.     В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад
4.     Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).
5.     Из основной стойки наклониться вперед до касания пола руками и переступанием рук по полу принять упор лёжа; затем также переступанием вернуться в исходное положение.
6.     Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
7.     Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
8.     Лежа на животе, руки вдоль туловища (супинированы), расслабиться; затем, медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).
9.     В упоре стоя на коленях прогибание спины и поочередно переставлен ие
руки вперед до касания грудью пола.
***Упражнения для исправления нарушений осанки***
**Упражнения при плоской спине:**
1.     Наклоны назад, прогнувшись из положения, стоя на коленях.
2.     Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.
3.     Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая её в колене, пытаться оттянуть назад вверх; то же другой ногой.
4.     Мост из положения лёжа.
5.     Висы прогнувшись на гимнастической стенке.
6.     Смешанные висы прогнувшись.
**Упражнения для исправления круглой сутулой спины**:
ü    И.П. – руки на затылок, левая нога сзади на носок 1-руки вверх – назад – вдох, 2 – И.П. – выдох, 10 – 14 раз. То же, отставив правую ногу назад на носок. С резиновым бинтом середина его закреплена.
ü    И.П. – ноги врозь, наклон. 1 – растягивая бинт руки вверх, выпрямить туловище, прогнуться – вдох 2 – и.п. выдох, 15 – 20 раз.
ü    И.П. – выпад правой ногой, руки вперед (в руках концы бинта) 1-согнуть руки – вдох. 2 – и.п. – выдох, 15 – 20 раз.
ü    И.П. – лежа на животе, руки в упоре под плечевыми суставами 1-выпрямить руки (таз не отрывать от пола) – вдох. 2 – и.п. – выдох. 15 – 15 раз.
ü    И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1 – сгибая ноги, группировка. 2 – выпрямить ноги до вертикального положения. 3 – согнуть. 4 – и.п. дыхание не задерживать. 10 – 14 раз.
ü    И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в 2 замок». 1 – 4 – круговые движения вправо. То же влево. Дыхание не задерживать. 10 – 12 раз.
ü    И.П. – стоя правой ногой на стуле (гимнастической скамейке), левая нога свободна. 6 – 10 приседаний.
ü    И.П. – руки на пояс. 1-подскок ноги врозь, руки в стороны. 2-подскок ноги вместе, руки на пояс. 40–50 раз.
**Упражнения для исправления выпуклой спины, уменьшения размеров живота:**
ü    И.П. – гимнастическая палка внизу горизонтально. 1 – отставить правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться – вдох. 2 – и.п. – выдох, 3–4 раза. То же, отставляя левую ногу.
ü    И.П. – ноги врозь (на резиновом жгуте), руки вперед, взять концы жгута в руки. 1 – согнуть руки, выпрямляя вверх – вдох. 2 – и.п. – выдох, 10–15 раз.
ü    И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, на ногах груз. 1 – поднять ноги – выдох. 2 – и.п. – вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно 15–20 раз.
ü    И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – изгибаясь вправо, коснуться правой рукой голени – выдох. 2 – и.п. – вдох 20 – 30 раз.
ü    И.П. – стойка на носках, руки на пояс. Присед, руки вперед – выдох. 2 – и.п. – вдох 20 – 30 раз.
ü    Бег на месте с захлестыванием голени. Дыхание свободное.
Все упражнения следует выполнять правильно и точно, систематически увеличивая дозировку [15].
Если учащийся этих правил придерживаться не будет, дефекты осанки могут перейти в фиксированные формы, а это исправить гораздо труднее.
**2. Организация и результаты исследования**
**2.1 Организация исследования**
Базой исследования является МОУ «Рабангская средняя общеобразовательная школа» Сокольского района. Исследование проводилось с учащимися начальных классов. В экспериментальную группу вошли 21 учащийся в возрасте 7–9 лет. Все дети были распределены на две подгруппы.
***1 группа – дети с нормальной осанкой.***Занятия проводились три раза в неделю с 13.00 до 13.45.Цель: профилактика осанки.С детьми мы выполняли упражнения для выработки устойчивого навыка осанки: ОРУ, подвижные игры, а также упражнения на отдельные части тела. После каждого занятия детям задавалось домашнее задание, которое они должны выполнять самостоятельно или совместно с родителями.
***2 группа – дети с отклонениями в осанке.*** Занятия проводились три раза в неделю с 14.00 до 14.45. Цель: исправление нарушений осанки и профилактика. С детьми проводились занятия для исправления нарушений осанки, которые требуют систематического выполнения. Работа проходила в группе и индивидуально. На занятиях лечебной гимнастики для исправления нарушений осанки проводились следующие упражнения:
– для выработки ощущения правильной осанки;
– для плоской спины;
– для круглой спины;
– для выпуклой спины.
Для профилактики проводились упражнения 1 группы.
Для доказательства гипотезы мы предложили комплексы занятий, которые корригируют осанку школьников.
На *первом этапе исследования* была проведена работа с медицинским работником, по изучению состояния осанки у детей «Рабангской средней школы» по данным медосмотра за 2005, 2006, 2007 учебный год.
На *втором этапе исследования* были подобраны методики для выявления нарушений осанки, одна из которых разработана С.Н. Поповой.
На *третьем этапе исследования* проводился сравнительный анализ до и после педагогического эксперимента.
**2.2 Методы исследования**
***Работа с медицинским работником*.**Вся работа проводилась совместно с медицинским работником. Кроме измерений изучались медицинские карточки каждого исследуемого.
В результате анализа медицинских карт в «Рабангской средней школе» за 2005, 2006, 2007 годы получились следующие данные (таблица 1).
Таблица 1. Состояние осанки у младших школьников Рабангской школы по данным медицинских карт за 2005, 2006, 2007 годы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид осанки** | **2005 год** | **2006 год** | **2007 год** |
| Количество учащихся | % соотношение | Количество учащихся | % соотношение | Количество учащихся | % соотношение |
| С выявленным нарушением осанки  | 1  | 4,8  | 2  | 9,5  | 2  | 9,5  |
| С незначительным нарушением осанки  | 2  | 14,3  | 3  | 14,3  | 4  | 19,1  |
| Правильная осанка  | 18  | 85,7  | 16  | 76,2  | 15  | 71,4  |

В своем исследовании мы применили следующие методы позволяющие определить состояние опорно-двигательного аппарата.
Наиболее простой метод – это встать спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы опирались на стену. Попробовать между поясницей и стеной просунуть кулак. Если это не возможно, то просунуть ладонь. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь, а не кулак [10].
***Соматоскопия.***Наиболее простой и доступной методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта, разработанная С.Н. Поповой.
Тестовая карта для выявления нарушений осанки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание вопроса* | *Ответы* |
| 1.          | Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью  | Да  | Нет |
| 2.          | Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены не симметрично  | Да  | Нет |
| 3.          | Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая «куриная» (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступают вперед)  | Да  | Нет |
| 4.          | Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника  | Да  | Нет |
| 5.          | Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»)  | Да  | Нет |
| 6.          | Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)  | Да  | Нет |
| 7.          | Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные)  | Да  | Нет |
| 8.          | Неравенство треугольников талии  | Да  | Нет |
| 9.          | Вальгусное положение пяток  | Да  | Нет |
| 10.       | Явное отклонение в походке: «прихрамывающая», «утиная»  | Да  | Нет |

**Как правильно сидеть за школьной партой:**

* Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
* Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
* Важен правильный наклон тетради. Здоровье ребенка зависит и  от освещения. Свет должен падать с левой стороны.
* Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.

Компьютер: практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.

* Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
* Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
* Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
* Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
* Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
* Необходимо сохранять прямой угол (90 град) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
* Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 150.
* Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
* Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
* Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов

2. -Ребята, мы рассмотрели с вами  что такое правильная осанка, причины нарушений осанки, а также осложнения при нарушении осанки. Скажите какие меры нужно принимать, чтобы не произошло нарушения осанки?
*(выслушать мнения учащихся, сделать вывод)*
**- Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:**
1.  Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.
2. Попробуйте упражнение -  ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.
3.   Следить за правильной осанкой во время учебных занятий. Расстояние от парты (стола) до глаз не менее 30 –35 см; следить за правильной осанкой во время выполнения домашних заданий, просмотра телевизора, работой за ПК, приема пищи и т.д.
4. Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.
5. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Итак, ребята, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации по профилактике нарушений осанки. А я , в свою очередь предлагаю комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:**
1.  Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.
2. Попробуйте упражнение -  ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.
3.   Следить за правильной осанкой во время учебных занятий. Расстояние от парты (стола) до глаз не менее 30 –35 см; следить за правильной осанкой во время выполнения домашних заданий, просмотра телевизора, работой за ПК, приема пищи и т.д.
4. Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.
5. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Итак, ребята, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации по профилактике нарушений осанки. А я , в свою очередь предлагаю комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:**
1.  Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.
2. Попробуйте упражнение -  ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.
3.   Следить за правильной осанкой во время учебных занятий. Расстояние от парты (стола) до глаз не менее 30 –35 см; следить за правильной осанкой во время выполнения домашних заданий, просмотра телевизора, работой за ПК, приема пищи и т.д.
4. Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.
5. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Итак, ребята, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации по профилактике нарушений осанки. А я , в свою очередь предлагаю комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Как правильно сидеть за школьной партой:**

* Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
* Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
* Важен правильный наклон тетради. Здоровье ребенка зависит и  от освещения. Свет должен падать с левой стороны.
* Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.

Компьютер: практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.

* Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
* Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
* Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
* Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
* Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
* Необходимо сохранять прямой угол (90 град) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
* Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 150.
* Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
* Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
* Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов

2. -Ребята, мы рассмотрели с вами  что такое правильная осанка, причины нарушений осанки, а также осложнения