# Правильная осанка и ее значение для здоровья.

*Формирование осанки у школьников связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводиться с учетом возрастных особенностей развития учащихся .С самого начало обучения в школе в жизни учащихся появляются некоторые отрицательные моменты резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы , усвоенные еще в дошкольном возрасте неправильные привычки сидеть горбясь и искривляя позвоночник стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой и опушенными и сведенными вперед плечами. Учитель должен уметь оценивать состояние осанки школьников и учить этому самих детей. Осматривать осанку можно на расстоянии до 1метра в положение обычной стойки в двух позах :фас и профиль .нормальная осанка характеризуется умеренной изогнутостью позвоночника, нормальной формой спины, правильным положением головы, туловища, ног. В позе лицом нужно обратить внимание на форму шеи , линии плеч, талии, форму грудной клетки и ног. В норме все линии правой и левой стороны туловища должны быть симметричными.*

*Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы ,рекомендуется ходить босиком по неровной , но мягкой (песок, мягкий грунт) поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп и др. Некоторые из таких упражнений можно использовать даже во время физкультминуток в начальных классах, но, конечно, в основном их выполняют на уроках физкультуры. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие .*

*Как же проверить правильность осанки. Для этого можно рекомендовать такой способ встать к стене плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами и пятками, подбородок слегка приподнять. Положение может быть красивым , значит , осанка правильная. Правильная осанка не только красива , но и важна для здоровья. Формирование правильной осанки является одной из конкретных задач физического воспитания в начальной школе, поэтому в программу по физической культуре включены специальные упражнения на осанку*

*Примеры :\_домашнее задание определить у кого в семье красивая осанка.*

*Ору: 1-«великан» -встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев .*

*2. «военный на параде» -вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде, вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.*

*3. «сядьте по- турецки»- сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.*

*4. «любопытный»- лечь на пол , живот и ноги плотно прижаты к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь посмотреть вперед ,по сторонам, назад .Следить , чтобы двигалась только голова.*

*5.Игра –состязание «перетяни палку» -сесть по-турецки , прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руками держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.*

*6.Стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться , вернуться в и. п.*

*7. Стоя , руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки ,переложить его в левую руку; вернуться в и. п.*