**«Профилактика нарушений осанки »**

**Кузьмина Альфия Мавзутдиновна, МБОУ «Гимназия №25», учитель физической культуры, РТ**

**Современный образ жизни подрастающего поколения очень изменился в части двигательной активности. С увеличением компьютерных технологий, многие дети большое время проводят дома, сидя за монитором, в отличие от детей прошлого века. В связи с этим подрастающее поколение подвержено многим заболеваниям.** По данным министерства здравоохранения России, лишь половина современных школьников абсолютно здоровы, а у многих детей, приходящих в 1-е классы, имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются.

Эту социальную проблему нужно решать на всех уровнях общества, в т. ч. и образовательном. Ведь через школу проходит все население страны, в школе дети проводят больше времени в течение дня. Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. Хотя, традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления. Совершенствование физического образования в начальной школе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки.

Осанка ребёнка является динамическим стереотипом и в дошкольном и школьном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета; неправильные позы, которые ребёнок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне.

**Плавание** относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно благотворно влияет на многие функциональные системы организма:

- укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость и вентиляционная способность легких, значительно улучшается функция дыхательной системы;

- уменьшаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб, укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;

- положительное влияние водной среды на нервную систему;

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса, а именно профилактики нарушений осанки. В нашей гимназии третий урок физической культуры в начальных классах проводится в бассейне. Отличительной особенностью урока является его оздоровительная направленность. Учащиеся изучают название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья; правила гигиены и техники безопасности; поведение в экстремальной ситуации; влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; правила соревнований и определение победителя, изучают правила плавания в открытом водоеме. Несмотря на различный исходный уровень и темпы освоения, учащиеся начальной школы к окончанию учебного года могут проплывать за занятие дистанцию 300 - 400 м, освоить технику спортивных способов плавания, стартов, умение играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях. В средней и старшей школе обязательно есть обучающиеся, которые в силу ряда причин (освобождение по состоянию здоровья, приход из других школ и т.п.) не освоили или только приступили к занятиям плаванием. Для них используется программный материал начальной школы. В процессе обучения мною используются различные упражнения для профилактики и укрепления правильной осанки.

Вот некоторые из них:

* 1. Целью данного упражнения является развитие дыхательной мускулатуры. И.П.- присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лёжа на груди держась руками за опору. Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов - 8–10 раз.
  2. Цель упражнения – освоение свободного лежания на воде в движении. И.П. – присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Количество повторов – 4-6.
  3. С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины. И.П. – лёжа на груди, руки вперёд. Ноги работают кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. "Торпеда" на груди или "торпеда" с доской на груди. Количество повторов – 4-6.
  4. Цель упражнения – коррекция искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища. Из И.П. лёжа на груди выполняется брасс с удлинённой фазой скольжения.
  5. Цель упражнения – тренировка мышц плечевого пояса. И.П. – лёжа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают брассом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые.
  6. Цель упражнения – тренировка мышц плечевого пояса. И.П. – лёжа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают кролем. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые. Пробовать сочетать движения с дыханием.
  7. То же упражнение выполняется из И.П. лёжа на спине. Цель упражнения – укрепление мышц брюшного пресса и ног. И.П. – вис на выпрямленных руках спиной к бортику. Выполняется подтягивание коленей к животу или "велосипед"; работа ног кролем или брассом.

Многие общеразвивающие упражнения, которые проводятся в спортивных залах неплохо подходят и к проведению их в бассейне. А такое модное направление, как аквааэробика очень нравится детям. Ведущее место на занятиях с детьми на начальном этапе обучения занимают соревновательный и игровой методы. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Подводя итог, хотелось бы отметить, что профилактика нарушений осанки занимает важное место в образовательном процессе. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будут здоровы и развиты физически.