**СИМПТОМЫ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид нарушения** | **Изгибы позвоночника** | **Положение головы** | **Положение плечевых линий** | **Положение лопаток** | **Положение остистых****отростков позвонков** | **Форма грудной клетки** | **Формы живота** | **Положение таза** | **Задачи корректирующих упражнений** |
| Круглая (сутулая) | Гр.кифоз увеличен, поясничный лордоз сглажен | Наклонена вперед | Сведены вперед | Нижние углы выступают | Посередине отклоняются назад в виде дуги | Зажата, мышцы сокращены | Чаще выпячивается вперед | Угол наклона таза уменьшен | 1.Укрепить мышцы брюшного пресса2.Укрепить мышцы спины3.Растягивать мышцы груди |
| Кругло-вогнутая | Гр. Кифоз увеличен, поясничный лордоз увеличен | Наклонена вперед | Сведены вперед | Нижние углы выступают | Посередине отклоняются назад в виде дуги | Зажата, мышцы сокращены | выпячивается вперед | Угол наклона таза увеличен | 1.Укрепить мышцы брюшного пресса2.Укрепить мышцы спины3.Растягивать мышцы груди4.Растягивать мышцы спины в области поясницы5.Укрепить мышцы задней поверхности бедер6. Растягивать мышцы передней поверхности бедер |
| Плоская  | Все изгибы сглажены грудной и поясничный | Голова прямо, шея кажется длинной | Плечи опущены вниз | Крыловидные  | Посередине | Плоская  | Чаще втянут | Угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские | 1 Укрепление всего мышечного корсета2.Формировать изгибы позвоночника3.Самовытяжение позвоночника |
| Плоско-вогнутая | Грудной кифоз уменьшен, поясной лордоз увеличен  | Голова прямо, шея кажется длинной | Плечи опущены вниз | Крыловидные | Посередине | Плоская | Выпячивается вперед | Угол наклона таза увеличен | 1. Растягивать мышцы спины в области поясницы2. Укрепить мышцы задней поверхности бедер3. Растягивать мышцы передней поверхности бедер4.Формировать грудной кифоз |
| Асимметричная  | Наклон в одну сторону | Наклон в одну сторону | Асимметрия в положении плечевых линий | На вогнутой стороне угол лопаток ниже | Наклон в одну сторону | Асимметрия в положении реберных дуг | Чаще выпячивается вперед | Перекос таза | 1.Симметричное укрепление мышц туловища |



Рис. 3. Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

***Коррекция осанки***

Для правильной осанки характерны: прямое положение тулови­ща и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы по­звоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

***Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника***

***(начальная стадия)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника | Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета,  координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость |
| 2. | «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой | Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений |
| 3. | «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и воз-вращение в исходное положение без помощи рук | Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве |
| 4. | «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук | Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве |
| 5. | «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах,  запрокинув назад голову | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению |
| 6. | «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке» | Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спиныи живота |
| 7. | «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола | Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственныхи временных характеристик движения |
| 8. | «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища |
| 9. | «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их  до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственнаяориентация, регулирование амплитуды движения |
| 10. | «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением | Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений,дифференцировка темпа движений |
| 11. | «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги | Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координациядвижений |
| 12. | «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднятьвверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола | Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координациядвижений, ориентация в пространстве, волевое усилие |

***Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1.2.3. | «Кошечка»« Змея»«Лодочка» | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах |
| 4. | «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса | Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений |
| 5. | «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя ру­ками вдоль туловища. Контролиро­вать положение плечевого пояса | Укрепление боковых мышц туловища, устой­чивость вестибулярного аппарата, регулирование позы |
| 6. | «Штанга». Из положения стоя пе­ред зеркалом с гимнастической пал­кой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зер­кального отображения | Укрепление мышц туло­вища, гибкость грудно­го отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движе­ний |
| 7. | «Лук». Стоя вплотную спиной к гим­настической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - про гнуться в груд­ном отделе, выпрямив руки и вер­нуться в исходное положение | Гибкость грудного отдела позвоночника, координа­ция движений, растяги­вание мышц брюшного пресса |
| 8. | «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнасти­ческой стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки | Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туло­вища, ориентировка в пространстве |
| 9. | «Силач». Из положения лежа на жи­воте с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить ло­патки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки | Гибкость грудного отдела позвоночника, статичес­кая сила рук и плече­вого пояса, симметрич­ность усилий |
| 10. | «Орел». Из положения лежа бедра­ми поперек гимнастической скамей­ки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - на­клон вперед с последующим разги­банием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвес­ти в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, рас­слабиться | Гибкость грудного отде­ла позвоночника, растя­гивание мышц передней стороны туловища, ори­ентировка в простран­стве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 11. | «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводит­ся за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки | Координация движений рук и кисти, растягива­ние мышц плечевого по­яса, ориентировка в пространстве, точность движений |

***Упражнения для коррекции кругловогнутой спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге.2) То же, из положения лежа на животе.3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам | Растягивание мышц передней поверхности бедер |
| 2. | «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы | Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения |
| 3. | «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком | Растягивание мышц передней поверхности бедер |
| 4. | «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать | Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 5. | «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей | Растягивание мышц спины |
| 6. | «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками | Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве |
| 7. | «Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднимание прямых ног назад - вверх.2) То же, из упора на коленях | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координациядвижений |
| 8. | «Лодочка» | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины |
| 9. | «Велосипед » | Сила мышц брюшного пресса |
| 10. | «Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног | Сила мышц брюшного пресса |
| 11. | «Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямым и ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв) | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировкав пространстве, регулирование амплитуды движений |
| 12. | «Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 450 и медленно вернуться в исходное положение.2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте10-20 см от пола, в течение 5-10 с | Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие |

***Упражнения для коррекции плоской спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Лодочка» | Укрепление силы мышц спины |
| 2. | «Пловец» | Укрепление силы мышц спины |
| 3. | «Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову | Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычнойпозе, волевое усилие, координация движений |
| 4. | «Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжиматькисти рук.2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс) | Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристикамидвижения, соразмерность и точность движений |
| 5. | «Рак» | Укрепление силы мышц спины |
| 6. | «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг) | Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержаниеОсанки в необычных условиях |
| 7. | «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног.  2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног | Укрепление мышц передней поверхности бедер |
| 8. | «Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног.3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками | Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия |
| 9. | «Пистолетик».  1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку.2) То же на другой ноге | Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях |