Упражнения для формирования правильной осанки.

Для формирования правильной красивой осанки необходимо дополнительно использовать упражнения дыхательной гимнастики и укреплять мышцы живота. Остановимся на этом подробнее.

Дыхательная гимнастика. Считается, что с помощью правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, навсегда избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Большинство детей дышат ртом. Обычно они часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения очистят слизистую оболочку дыхательных путей, укрепят дыхательную мускулатуру, что сразу же скажется на самочувствии ребенка. Занятия дыхательной гимнастикой нужно проводить в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30-40 мин.

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом). Цель упражнения - научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврике со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

3. "Очистительное" дыхание. Цель упражнения - очистить дыхательные проходы. Сесть на коврике со скрещенными ногами. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

4. "Кузнечный мех". Упражнение позволяет быстро "насытить" организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе - втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с затяжкой дыхания на 5-7 с. После этого переходят к обычному дыханию. Форсировать тренировку дыхательными упражнениями ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок - отсутствие неприятных ощущений, улучшение самочувствия, повышение умственной и физической работоспособности.

Сильные мышцы брюшного пресса играют огромную роль не только в формировании хорошей осанки, но и в выполнении целого ряда двигательных действий, и если эти мышцы не развиты, школьник не сможет освоить лазанье по канату, ряд акробатических упражнений, прыжок в высоту, равновесия и т.д. Добавим, что мышцы живота во многом определяют красоту походки и, что очень важно, формирование правильного дыхания. В последнем случае мышцы живота слабо участвуют в дыхательных движениях, диафрагма при этом практически не задействуется и органы пищеварения не массируются. Это, в свою очередь, приводит к целому ряду отклонений в работе органов пищеварения: нарушается работа желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени.

Рис. 3. Комплекс общеразвивающих упражнение для младшего школьника. Упражнения выполняются от 10 до 30 с. Между ними - период отдыха от 30 до 40 с.

Казалось бы, о важности тренированного брюшного пресса для здоровья человека известно достаточно широко, однако наблюдения показывают, что у многих школьников этот недостаток выражен очень ярко. Полагаться только на "попутную" тренировку мышц живота при помощи "неспециализированных" упражнений нельзя. В этой ситуации помогут простые, не требующие специального оборудования, но чрезвычайно эффективные упражнения. Овладение этими упражнениями не требует длительной подготовки, а выполнение комплексов не занимает много времени.

Все приведенные упражнения можно использовать для учащихся разных возрастов. Различия заключаются в дозировке тренировочной нагрузки. Упражнения выполняются на любой ровной чистой поверхности, не имеющей шероховатостей и трещин.

И.п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени. Прогнуться назад, голову запрокинуть. Зафиксировать позу 20-30 с, дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Выполнить наклон вперед, головой коснуться коленей, руками обхватить лодыжки, зафиксировать позу в течение 60-90 с. Колени от пола не отрывать. Дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Приподнять туловище, не отрывая ног от пола, руки сложить на затылке, зафиксировать позу 10-20 с. Дыхание при выполнении позы свободное. Вернуться в и.п.

И.п.- лежа на спине, руки подняты вверх. Не отрывая ноги от пола поднять туловище, одновременно поворачивая его в сторону. Зафиксировать позу 10-20 с и вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

И.п. - лежа на спине. Поднять прямые ноги примерно на 30о, зафиксировать позу, поднять ноги на 60о, зафиксировать позу. Поднять ноги на 90о, зафиксировать позу, вернуться в и.п. Продолжительность фиксации позы в каждом положении одинакова и зависит от индивидуальной подготовленности.

И.п. - основная стойка, ноги шире плеч, руки в стороны. Выполнить наклон до касания пальцами левой руки носка левой ноги. Правая рука вытянута вверх. Выдержать позу в течение 30 с, дыхание свободное. После этого выполнить упражнение с наклоном в другую (правую) сторону.

И.п. - основная стойка. Выдохнуть, задержать дыхание. На задержке дыхания втянуть живот и затем сразу же расслабить мышцы живота. Чередовать втягивание и расслабление мышц живота в быстром темпе, не прекращая задержки дыхания. Расслабить мышцы и сделать глубокий вдох. По мере роста тренированности увеличивать количество циклов.

Тренировка на укрепление мышц брюшного пресса не приводит к общему утомлению ребенка и учит управлять мышечными сокращениями. Освоив предложенные упражнения, школьники смогут выполнять их самостоятельно в виде домашних заданий или как средство разминки перед спортивной тренировкой. Не обязательно все предлагаемые упражнения включать в одно занятие. Можно чередовать их использование, комбинируя в разных сочетаниях. Между упражнениями рекомендуется отдых в течение 30 с. Закончив комплекс, полезно расслабиться в положении лежа с закрытыми глазами в течение 1-1,5 мин.

школьный осанка физический гимнастика