В настоящее время, при обучении школьника, мы педагоги нередко оказываемся в такой проблемной ситуации, когда ребёнок не может в полной мере (в обусловленные программой сроки) усвоить учебный материал. И, зачастую, причиной неуспеваемости служат различные отклонения в психической сфере детей. Но по моему мнению, эту проблему можно решить по средствами физического воспитания и коррекционных упражнений.

В процессе физкультурных занятий, мы стараемся корректировать недостатки данного нарушения. Одно упражнение одновременно может решить несколько задач.

Формирование осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания

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, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут.

Большинство детей с отклонением интеллекта из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более стойких отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой.

Формирование осанки является важным разделом коррекционной работе в системе физического воспитания с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой-специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

Ниже приведены коррекционные упражнения при различных типах нарушений осанки, имеющие свои особенности.

*Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины*

*1.(Кошечка) прогибание поясницы*

*2.( Змея) лёжа прогибание в поясничном отделе*

*3(Лодочка) лёжа покачаться*

*4.(Кроль) стоя движение руками*

*5.(Штанга )с гимнастической палкой*

*6.(Лук) у гимн. стенке.*

*Упражнения для коррекции кругло вогнутой спины*

1. *(Петушок) согнуть ногу в колене поддянуть пятку к ягодице.*
2. *(Столбик) стоя на коленях наклон туловища назад*
3. *(Махи) ногой вперёд назад*
4. *(Дровосек) наклоны вперёд*
5. *(Рак) лёжа на животе поочерёдное поднимание ног*
6. *(Книжка) сидя ноги в розь наклоны*

*Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия,)*

*1.(Кошечка) прогибание*

*2.(Ванька-встанька) перекаты*

*3.(Пловец) лёжа на живоде движение руками брассом*

*4.(Птица) сидя ноги в розь наклон к ногам зафиксировать*

*5.(Свеча) по очерёдное поднимание ног*

приведенные коррекционные упражнения при различных типах нарушений осанки, имеющих свои особенности. Так например при дефектах осанки во фронтальной плоскости, т.е. при боковом искривлении, значитель­ное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузки мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника, как в пострадавшем участке, так и во всем позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», т.е. укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием на жесткой постели.

Выбор рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

Нарушения осанки усугубляются гипокинезом, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и всевозможные формы физкультурно-оздоровительных занятий.