**Чем красивее спина, тем увереннее личность.**

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

С самого начала обучения в школе 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 опущенными и сведенными вперед плечами. Правильный подбор мебели позволит обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку. Следует помнить, однако, что длительное поддержание даже такой позы приводит к мышечному утомлению, для уменьшения которого необходимо разрешить учащимся менять положение тела во время урока.

Осматривать осанку можно на расстоянии до 1 м в положении обычной стойки в двух позах: фас и профиль; сначала ребенок стоит лицом, затем спиной и в 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.

Осматривая обучающегося со спины, обращают внимание на шейно-плечевые линии, верхние и нижние линии лопаток, боковые линии спины и талии, линию позвоночника.

Могут обнаруживаться следующие нарушения осанки: асимметрия плеч, разное положение лопаток (опускание одной из них, неодинаковое выступание углов лопаток и расхождение этих углов кнаружи), разные линии талии, боковой изгиб позвоночника.

Линия позвоночника осматривается более внимательно. Обучающемуся предлагают поднять руки вверх. Если в этом положении наблюдается боковой изгиб, следует осмотреть линию позвоночника в наклоне вперед при расслабленных мышцах. Если и при этом боковой изгиб не сглаживается, значит, имеет место боковое искривление — сколиоз. Такие дети нуждаются в специальной лечебной гимнастике и постоянном медицинском наблюдении. Однако чаще отмечается сглаживание боковых изгибов. Это свидетельствует о намечающихся тенденциях к сколиозу или о неустойчивости нарушений, вызванных неправильной манерой держаться. Всякие нарушения осанки не только ухудшают внешние формы тела, но и приводят к различным отклонениям от правильной работы организма.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием. Плоскостопие, то есть, деформация, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного (а иногда и обоих) сводов стопы — довольно частое заболевание опорно-двигательного аппарата детей и подростков, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, которое развивается постепенно от ряда причин: избыточная масса тела, ношение чрезмерных тяжестей, ношение обуви на твердой, лишенной эластичности подошве и без каблука и др.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой поверхности (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий). 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 или вводят в комплекс домашней гимнастики. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие.

Различают нормальную, плоскую и полую стопы. У людей с плоской и полой стопами при длительной ходьбе, стоянии, беге и прыжках появляются боли в ногах и спине. Все это сказывается на общем физическом развитии и осанке. Состояние свода стопы выявляется путем оттиска на листе бумаги подошвенной поверхности ступней, смоченной в воде, слегка подкрашенной чернилами или марганцовкой.

Другой способ определения состояния свода ступней: обследуемый становится на стул в положении ноги врозь. Если под внутренней стороной свода стопы помещаются два пальца — стопа нормальная, один палец — стопа уплощенная. При плоской стопе подошвенная часть ноги плотно прилегает к опоре и сама стопа имеет уплощенный вид.

Сутулый человек с впалой грудью и выпяченным животом выглядит менее привлекательным по сравнению с подтянутым и стройным, и поэ­тому красивым человеком его не назовешь. Поэтому надо постоянно сле­дить за своей осанкой: не горбиться, плечи распрямлять, живот втягивать, голову держать прямо. В младшем школьном возрасте кости обладают большой гибкостью и податливостью и при постоянном воздействии мо­гут принять ту или другую форму, а после 18 лет поправить недостатки ва­шей осанки будет очень трудно. Большую роль в формировании осанки играет постоянный самоконтроль. Нельзя в этом давать себе ни малейшей поблажки, нужно бороться со стремлением расслабиться при всяком удобном случае.

Скелет человека и осанка взаимосвязаны. Если нарушается правильное развитие костей, нарушается и осанка. Скелет служит опорой тела. В теле человека насчитывается 206 костей (не считая зубов). При помощи хрящей, связок, мышц они соединены между собой и образуют крепкий каркас — скелет. Человек без скелета не смог бы ходить, стоять, сидеть, работать. Скелет — надежная опора человеческого организма. В скелете различают кости позвоночника, грудной клетки, черепа, таза, верхних и нижних конечностей.

Позвоночник состоит из отдельных небольших косточек — позвонков, соединенных друг с другом мягкими хрящами. Позвоночник защищает от повреждений спинной мозг, находящийся внутри. Как бы вы ни бегали, ни прыгали, спинной мозг не испытывает тряски. Он лишь мягко покачивается, так как гибкий позвоночник смягчает все толчки. Окостенение позвонков оканчивается лишь к 25 годам, поэтому очень важно выполнять все правила осанки. У школьников при неправильной позе, особенно во время письма, искривляется неокостеневший позвоночник.

Легкие и сердце заключены в костный каркас грудной клетки. Сделав глубокий вдох и выдох, можно заметить, что грудная клетка расширяется и сжимается. Она состоит из 12 пар очень крепких, но гибких ребер. Одним концом, кроме двух нижних, они прикреплены к узкой грудной кости — грудине, а другим — к позвоночнику.

Основа рук и ног — прямые, негнущиеся кости. Скелет ноги (нижней конечности) состоит из трех частей: бедра; голени и стопы. Скелет руки тоже состоит из трех частей: плеча, предплечья и кисти. Прощупав руку, можно убедиться, что в плече одна толстая кость, а в предплечье — две, в кисти так же, как и в стопе, много мелких косточек. Кости конечностей соединены между собой подвижно, поэтому руками и ногами мы можем делать разнообразные движения.

Кости черепа очень тверды. Археологи находят в земле черепа людей, умерших много тысячелетий назад. Кости черепа прочно, неподвижно соединены, образуя защитную коробку. В ней находится мозг. Во всем черепе подвижна только кость нижней челюсти. Благодаря этому, мы можем открывать и закрывать рот.

Как же проверить правильность осанки? Для этого можно рекомендо­вать такой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопат­ками, ягодицами, икрами и пятками, подбородок слегка приподнять. Постараться зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком по­ложении. Естественно, что ходить так человек не сможет, но если в течение дня он 3—4 раза будет осуществлять самоконтроль, стараясь удерживать такую позу, это благоприятно отразится на его осанке.

Нужно научиться и правильно стоять — прямо, расправив плечи, подобрав живот, чуть выдвинув грудь вперед. Ходить следует так, будто некая воображаемая сила тянет вас за грудь вперед и чуть вверх. Попробуйте, и вы увидите, что плечи распрямятся, центр тяжести тела сместится вперед, походка станет легче. Красивая, правильная походка слегка стремительна; голова приподнята, плечи развернуты, грудь выдвинута вперед, движения рук согласованы с движением ног. Не следует держать руки в карманах. Это лишает походку естественности, делает ее скованной. Особенно портит осанку неправильная поза во время занятий за столом или партой. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук. Ноги сгибаются в тазобедренном и коленном суставах под углом 90° и более. Спина должна опираться о спинку стула (парты). Между краем стола и грудью должна поместиться ладонь. При таких условиях ученик дышит свободно, его внутренние органы не сдавливаются. Кроме того, необходимо обеспечить нормальное расстояние от глаз до книги или тетради. Оно должно быть равно расстоянию от локтевого сустава (руку поставить на локоть) до кончиков пальцев, касающихся виска. Постоянно контролируйте это расстояние.

Ухудшает осанку при слабой мускулатуре и привычка носить в одной и той же руке тяжесть (портфель, хозяйственную сумку и т.д.)

Слабые мышцы плохо удерживают скелет, поэтому так важно их тренировать, заниматься физической культурой и спортом.

Походка выдает настроение человека, его самочувствие (больной ходит не так, как здоровый), возраст. Иногда даже не нужно видеть, достаточно слышать, как ходит человек, чтобы сделать определенные выводы. Но тут надо быть осторожным. Вот кто-то идет по коридору.

Топ-топ-топ — тяжело и увесисто. Наверное, большой, тяжелый мужчина. Выглядываю. Нет, тоненькая, изящная девочка.

Шарк-шарк-шарк — устало и медленно. Вы думаете, к кому-нибудь приехала бабушка? Ничего подобного — это идет молодой, полный сил мальчик.

 Походка должна быть умеренно быстрой и легкой, обязательно ритмичной. Упруго и уверенно ставится на землю нога (всей ступней или чуть с носка). Тело выпрямлено, голова слегка откинута, руки легко и естественно помогают ходьбе, движение плеч и бедер почти незаметно. Это общая основа. Ваш личный стиль сделает походку не похожей ни на чью другую. У одних она будет стремительной и летящей, у других спокойной и сдержанной, у третьих бодрой, спортивной, у кого-то плавной и даже величественной. Но как бы ни менялась походка в зависимости от обстоятельств или с возрастом, она всегда будет оставаться красивой. Надо только следить за собой!

Формирование правильной осанки является одной из конкретных за­дач физического воспитания, поэтому необходимо включать в программу физической культуры специальные упражнения на осанку. Упражнения для формирования осанки включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, а также на учебно-тренировочных занятиях.

Упражнения для формирования правильной осанки для подготовительной группы.

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туло­вище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончи­ков пальцев. Идти вперед.

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 прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть впе­ред, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх об­руч. Маленькими шажками разойтись в противоположные сторо­ны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра-состязание «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть датой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-состязание «Перетяни палку». Сесть по-турецки, присло­ниться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать пал­ку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-состязание «С мешком на спине». Наклониться вперед, поло­жить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в сто­роны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления «мышечного корсета» целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти сцеплены.

3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогиба­ясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить впе­ред— отвести голову назад с небольшими покачивающими движе­ниями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести ле­вую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с пово­ротами головы вправо и влево (смотреть на кисти).

3. Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).

5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем нап­рячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

7. Лежа на животе, руки вдоль туловища (супинированы), расслабить­ся; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голо­ва поднята («лодочка»).

Упражнения для ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же в стойке с сомкнутыми носками.

2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опус­титься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4. Приседание, касаясь руками пяток.

5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрестив ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное по­ложение.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»

1. Разошлись по залу.

И.п. — стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.

Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.п.— тоже.

Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п. Стать на свои места в две шеренги.

3. И.п. — основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в сторо­ны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой; вернуться в и.п.; то же, сгибая левую вперед.

4. И.п. — основная стойка.

Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед — в стороны — положение приземления при прыжках; вернуться в и.п.

5. И.п. — основная стойка.

Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п.

6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед. Перест­роение в одну шеренгу — вторая шеренга делает два шага вперед.

7. Бег в чередовании с ходьбой.

Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех!»

1. Размещение по залу врассыпную.

И.п. — стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.п. — упор стоя на коленях, спина, слегка прогнута. Наклоняя го­лову вперед, согнуть спину, вернуться в и.п.

3. И.п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука сколь­зит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же вправо.

4. И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

5. И.п. — сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вер­нуться в и.п.; то же левой ногой.

6. И.п. — стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс. Прыжки, меняя положения ног.

7. Ходьба на месте.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики»

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

2. 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.

3. Стоя ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны, вернуться в и.п.

4. Упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямляя левую ногу, поднять ее назад, вернуться в и.п.

5. Стоя руки вперед, мешочек на голове; приседаем на правой, отста­вив левую ногу назад; вернуться в и.п.

6. Стоя руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре на левой, четыре на двух, четыре на правой и т.д.

Упражнения при плоской спине

1. Наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях.

2. Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.

3. Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, пытаться оттянуть назад-вверх; то же другой ногой.

4. Мост из положения лежа.

5. Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

6. Смешанные висы прогнувшись.

Упражнения при увеличенном поясничном изгибе

1. Наклоны назад, стоя на коленях. Сохранять прямую линию от колен до головы; то же, последовательно касаясь руками пяток, затем пола.

2. Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться колен.

3. В положении сидя и стоя, захватив ступню ноги, притянуть колено к плечу; то же другой ногой.

4. Сесть ноги скрестно, наклониться вперед, поочередно касаясь го­ловой колен.

5. Из упора сидя разгибание ног в коленях, руки у носков.

6. Висы согнув ноги, с поворотами их вправо, влево, с разгибанием ног в угол.

7. Лежа на спине на полу, касаться пола как можно большей пло­щадью тела.

8. Поочередное поднимание ног из упора сидя.

9. Выравнивание туловища у стены (подтянуть живот).

Упражнения при увеличенном грудном изгибе

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки.

2. Стоя на коленях наклонить туловище вправо, доставая правой ру­кой пятку левой ноги; то же в левую сторону.

3. Лежа на животе прогнувшись, вращение вытянутыми в стороны ру­ками.

Упражнения для уплощенной и плоской стопы

1. Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.

2. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.

3. Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки, шну­ра; захватывание и перекладывание пальцами ног различных пред­метов: палочек, шариков, карандашей.

4. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захва­ченными пальцами ног.

5. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.,

6. Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.

7. Сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами правой ноги булаву за шейку, поднять ее и, перехватив пальцами левой ноги, поставить на пол.

8. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп тело булавы, стоящей на полу, поднять, переставить влево; то же выполнить вправо.