Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

**Доклад: С.А. Аксарина – заместитель директора по ВР**

****

**Горки 2016 г**

**Профилактика нарушений осанки у детей**

**младшего школьного возраста.**

**(доклад)**

 Дать короткую формулировку осанке трудно. В более широком понимании осанка – это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений.

Но определить, какая у человека осанка, во время танца, работы и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностике ее нарушений используют характеристики позы стоя.

Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, это такое положение туловища, когда голова поставлена прямо, плечи отведены назад и симметрично расположены, грудная клетка развернута, в поясничной части позвоночника небольшой изгиб вперед, живот подобран.

Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины, выпрямляющие позвоночник, и подвздошно-поясничные мышцы. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц сгибателей, уравновешивается тягой мышц разгибателей, то туловище и голова держатся прямо.

Для стабильности позвоночника очень важны и своеобразные гидравлические опоры – давление в грудной и брюшной полостях. Мышцы брюшного пресса имеют не меньшее значение для удержания осанки и защиты позвонков от смещений и травм, чем мышцы спины. Мышечная тяга формирует изгибы позвоночника, стимулирует его нормальное развитие. Хорошо развитый мышечный корсет способен защитить позвоночник от травмирующих нагрузок.

Позвоночник должен быть подвижен, устойчив и достаточно крепок, чтобы выдержать статические и динамические нагрузки. А нагрузкам позвоночник подвергается постоянно, потому что участвует буквально в каждом движении. И при ходьбе и при любом движении головы или конечностей на центральную ось тела действуют динамические нагрузки. Кроме того, позвоночник испытывает практически постоянно статические нагрузки. Поддерживать определенное положение тела приходится не только стоя, но и сидя или при работе в наклон. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит.

Формирование осанки начинается с самого раннего возраста. Родители часто не обращают внимания на осанку ребенка, так как дети редко жалуются на что-либо. Вернее, жаловаться они могут и на головные боли, повышенную утомляемость, плохую память. Но мало кто знает, что все эти нарушения вызваны нарушением осанки у детей.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания ).

Нарушение осанки – это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний.

Положение усугубляется отсутствием у большинства детей интереса к физической культуре. Нередко такие дети пассивны на уроках, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма.

Для профилактики нарушений осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и ассиметричные упражнения с разгрузкой позвоночника.

 При разработке комплексов физических упражнений, как правило, учитывают виды нарушения осанки.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

**1. Упражнения у стены.**

Ребенок встает спиной к стене и прижимается к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками (за поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь). Пусть ребенок, не меняя этого положения:

– сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение (далее и.п.);

– присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторит приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;

– стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;

– поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

**2. Упражнения лежа.**

И. п. ребенка – лежа на животе, руки в стороны.

– на счет раз – ребенок должен прогнуться, поднимая руки, ноги, туловище и голову вверх;

– на счет 2 и 3 – он должен держать принятое положение;

– на счет 4 – он должен принять и. п.

И.п. ребенка – лежа на животе, руки вверх.

– на счет 1 – ребенок прогибается, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх;

– на счет 2-3 – выполняет одновременные скрестные движения руками и ногами;

– на счет 4 – принимает и.п.

**3. Упражнения с предметами.**

Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200 – 300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, ребенок держит мешочек на голове:

– он должен пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев;

– отойдя от стены, но, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть “по-турецки”, встать на колени и вернуться в исходное положение;

– встать на скамеечку и сойти с нее 15 – 20 раз

**4. Упражнения на равновесие.**

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

– ребенок встает поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны.

– переносит тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;

– положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;

– то же на доске шириной 15 – 30 сантиметров, положенной на гантели.

**5. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.**

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

И.п. – стать прямо, ноги врозь:

– положить ладони на лопатки (локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг другу;

– сцепить кисти за спиной – правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

– наклониться вправо и влево;

– повернуться в одну, затем в другую сторону;

– перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Необходимо отметить, что не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7 – 9 лет поначалу не должно превышать 6 – 8 раз, 10 – 14 лет – 8 – 10 раз.

**Презентация «Занимательная разминка»**

В презентации представлен комплекс упражнений для корригирующей гимнастики в речитативах, подобранный с учётом специального воздействия на коррекцию осанки и на те группы мышц, которые необходимо развивать и тренировать.

Из данных упражнений можно составить несколько различных комплексов, но не следует сразу использовать весь комплекс. Дозировка упражнений специально не указывается, она зависит от подготовленности и самочувствия учащихся и оставлена на усмотрение педагога.