

Следим за осанкой с детства

Осанка – умение человека держать своё тело в различных положениях. Правильная осанка – это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.

Проблема профилактики нарушения осанки – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника.



Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия разработана система домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением.

Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки (перед каждым упражнением необходимо принять правильную осанку у стены):

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Наклоны вперед на 45 градусов, ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
11. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
12. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.
13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.

Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков ещё не закончено, кости гибки и податливы.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.