

Самое ценное, что есть у человека,-  
это жизнь, но самое главное в его жизни –  
ЗДОРОВЬЕ, за которое необходимо бороться всеми силами.

Для улучшения здоровья детей в нашей школе проводятся занятия по корригирующей гимнастике.

Корригирующая гимнастика – Что же это такое?

**Целью корригирующей гимнастики в школе является** – коррекция осанки и стопы, укрепление дыхательной системы, закаливание.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

В основу программы для учащихся, нуждающихся в корригирующей гимнастике, положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, а также программа физической воспитания с оздоровительной направленностью.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

Прогнозируемые результаты применения программы заключаются в возможном исправлении отклонений, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата, и переводе учащихся впоследствии в основную медицинскую группу на основании результатов очередного медосмотра.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. Все мы прекрасно знаем, насколько важно сохранять правильную осанку. Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается еще в детстве. Чтобы спина ребенка всегда была здоровой, нужно научить его ровной осанке. Особенно важно это, когда ребенок начинает ходить в школу.

Основные требования к правильной осанке.

Правильная осанка характеризуется следующими признаками:

- прямое положение туловища
- развернутые плечи
- приподнятая голова
- немного втянутый живот.

Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Вместе с тем указанные требования едины для всех и могут служить "индикатором" нарушений в осанке. Если какой-либо компонент из указанных не отвечает требованиям правильной осанки, нужно обратить на него особое внимание.

Полезно выяснить, по какой причине возникает то или иное отклонение.

Обычно это несоблюдение рационального режима дня, большие статические нагрузки (например, при сидении в неудобной позе, наклонившись, искривляя позвоночник), недостаточная физическая активность в течение дня, отсутствие закаливающих процедур, слабое развитие так называемого мышечного корсета - прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они слабо развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночного столба.

Позвоночник школьника еще формируется, и крепнет только к подростковому возрасту. А к 6-7 годам, когда ребенок идет в школу, его позвоночник пока гибкий, как пластилин. И именно в это время важно следить за правильной осанкой.

В противном случае это грозит следующими осложнениями:

Боль в нижней части спины, остеохондроз и даже сколиоз (искривление позвоночника).

Нарушение дыхания и кровообращения, поскольку работа легких ограничена из-за сутулости и впалости грудной клетки.

Ребенок будет ниже ростом из-за того, что горбится. Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.

Боль в спине, шее и головные боли. Школьник, сидя за партой, постоянно наклоняет голову вперед, отчего мышцы спины и шеи находятся в напряжении.

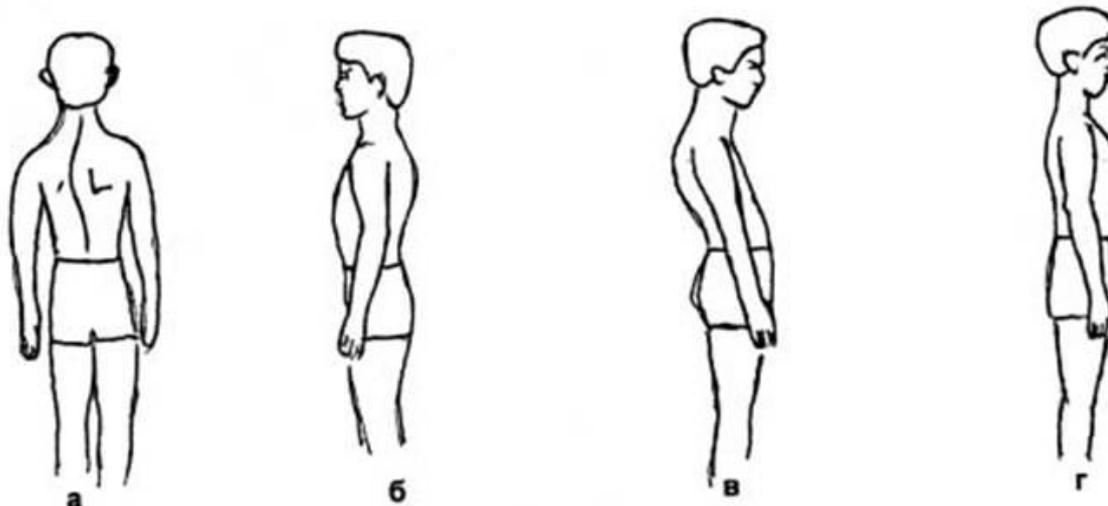
Чтобы избавиться от неприятных ощущений, ребенок начинает извиваться, сутулиться, подгибать ноги или класть ногу на ногу. Из-за постоянного наклона головы вперед возникают мигрени, а избегать такую привычную сутулость становится всё сложнее.

Сутулость приводит к хронической усталости, ведь кровообращение и дыхание нарушено, а в мышцах постоянное напряжение.

Какие же виды нарушений осанки нужно знать?

Сколиоз (искривление позвоночника в левую или правую сторону), сутулость, впалая грудь и некоторые другие. На рисунке ниже показаны типичные виды нарушений осанки, которые встречаются у младшего школьника. Обратим внимание, что представлены явные нарушения. Это основные нарушения, но их разновидностей может быть очень много и они не всегда могут быть определены "на глазок". Редко встречается один вид нарушений осанки, чаще одновременно возникает несколько ее видов: сутулость и впалая грудь,

сколиоз и сутулость. Это происходит потому, что причины нарушений осанки примерно одинаковы. Если мышцы живота, поясницы и спины недостаточно тренированы, то можно ожидать самых разных нарушений осанки. Как говорит пословица, "Где тонко - там и рвется".



Типичные виды нарушения осанки: а - сколиоз, б - лордоз, в - кифоз, г - правильная осанка

- Как же выяснить правильная осанка или нет?

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка может быть признана в основном правильной. Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперед (затылок не касается стены), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются стены - имеются признаки нарушения осанки.

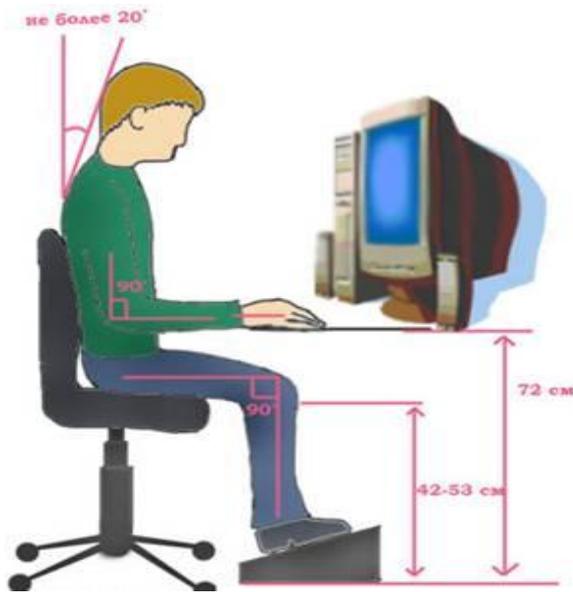
Как правильно сидеть за школьной партой:

Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.

Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.

Важен правильный наклон тетради. Здоровье ребенка зависит и от освещения. Свет должен падать с левой стороны.

Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.



**Компьютер:** практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке. Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.

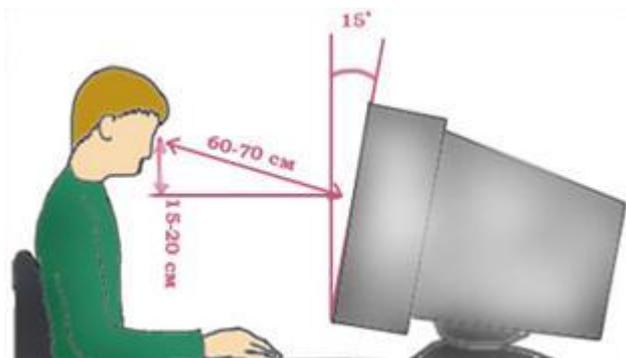
Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.

Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.

Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.

Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.

Необходимо сохранять прямой угол (90 град) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.

Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.

Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов

### **Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:**

1. Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.
2. Попробуйте упражнение - ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.
3. Следить за правильной осанкой во время учебных занятий. Расстояние от парты (стола) до глаз не менее 30 –35 см; следить за правильной осанкой во время выполнения домашних заданий, просмотра телевизора, работой за ПК, приема пищи и т.д.
4. Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.
5. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Итак, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации по профилактике нарушений осанки. А я , в свою очередь предлагаю комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

## Приложение

### Упражнения для профилактики нарушений осанки.



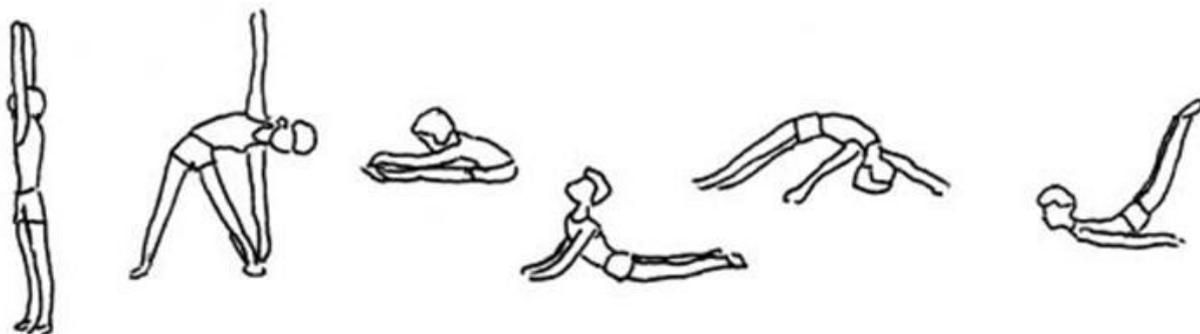
Упражнения для профилактики нарушений осанки. Все упражнения выполняются 10-30 с, в зависимости от уровня подготовленности школьника

#### Дыхательная гимнастика

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать 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. "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 задержкой 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.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений



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

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 30°, зафиксировать позу, поднять ноги на 60°, зафиксировать позу. Поднять ноги на 90°, 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