Сборник упражнений для укрепления осанки школьников.

Составитель: учитель физической культуры Садковская И.В.

Волжский 2016

Содержание

I.Введение

II.Осанка. Общие положения.

III. Общеразвивающие упражнения

IV. Заключение

V. Литература.

I.Введение

Актуальность. Как ни печально это признать, но наука указывает, что 86 процентов наших детей нуждаются в коррекции позвоночника, они страдают нарушением опорно-двигательного аппарата, в той или иной степени. А это - предпосылка к развитию многих хронических болезней.

Физическое воспитание дошкольников 6-7 лет, имеющих нарушение осанки, является объектом постоянного внимания ученых и практиков. В последние 10 лет данной проблеме были посвящены исследования Байкина Н.Г. (1991), Сермеева Б.В. (1991) и других. Состояние физического воспитания в начальных классах средних школ сегодня не обеспечивает необходимого фундамента физического развития учащихся на этапе первого звена обучения в школе. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания у детей, имеющих патологические состояния осанки в младших классах, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей (Коршунова Л.С., Пружинин Б.И., 1979).

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. Сидячий образ жизни малоподвижность отсутствие необходимой гимнастики приводит к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые различные болезни позвоночника нервной системы и внутренних органов - от остеохондроза до паралича. Формированию правильной осанки способствуют уроки гимнастики, где применяют общеразвивающие упражнения с предметами и без них специальные упражнения на формирование осанки задачей которых является формирование мышечного корсета выработка силовой и общей выносливости мышц туловища обучение зрительному и физическому восприятию правильной осанки и поддержания ее во всех исходных положениях. В настоящее время все больше занятий физическими упражнениями направлено на повышение оздоровления, а не на достижение высоких результатов. Для оздоровления опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие) большое значение имеют занятия гимнастикой (урочная форма, самостоятельные занятия. ЛФК). Уроки гимнастики сами по себе являются формирующими осанку, так как занятия гимнастикой формируют и развивают все мышцы занимающегося, а нарушение осанки происходит из-за слабых мышц. Цель уроков разучить комплексы упражнений на соблюдение и коррекцию осанки, научить соблюдать осанку и контроль за ней. рекомендовать самостоятельные занятия. На занятиях гимнастикой по формированию и коррекции осанки у учащихся воспитывается культура и красота движений, развивается целеустремленность, выдержка, самообладание.

Данный блок рассчитан на два урока (по 40мин.) по теме: «Гимнастика. Формирование осанки». Каждый урок начинается организацией учащихся, настроем на занятия, объясняется порядок работы. Проводится краткая беседа о значении осанки в жизнедеятельности, ее соблюдении, формировании и коррекции. Роль уроков гимнастики и гимнастических упражнений в этом.

Каждый урок проходит в три этапа:

-на первом этапе учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без них (гимнастическая палка, у гимнастической стенки);

-на втором этапе учащиеся выполняют упражнения программы (кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по канату, опорный прыжок).

-на третьем этапе каждого урока учащиеся самостоятельно выполняют упражнения на соблюдение осанки.

Уроки проводятся в спортивном зале

Методы коррекции осанки и телосложения

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича. Однако, существуют методики проведения коррегирующей гимнастики для устранения подобных проблем, доступные для использования широким кругом людей, их рассмотрению и посвящен данный реферат.

II.Общие положения

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи: активизация общих и локальных обменных процессов; формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

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.

При подборе специальных упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Так, при попытке укрепления мышц брюшного пресса с целью уменьшения поясничного лордоза и угла наклона таза часто используют подъем нижних конечностей из положения лежа на спине. Функцию сгибания конечностей вместо ослабленных мышц брюшного пресса берет на себя подвздошно-поясничная мышца, работа которой способствует увеличению поясничного лордоза и угла наклона таза. Другой пример: для укрепления ягодичных мышц с целью формирования разгибания в тазобедренных суставах и уменьшения угла наклона таза предлагают различные махи ногой назад. В норме при выполнении таких махов сначала включается задняя группа мышц бедра, затем ягодичные мышцы, и в последнюю очередь - разгибатели поясничного отдела позвоночника. Но ослабленные и удлиненные ягодичные мышцы часто запаздывают и включаются позже разгибателей поясничного отдела позвоночника, либо вовсе не включаются. В результате такие занятия в обоих примерах ведут к увеличению дефекта осанки. Поэтому, подбирая упражнения для укрепления мышечных групп, имеющих тенденцию к гипотонии и увеличению длины, необходимо тщательно отслеживать порядок включения мышц в двигательный акт, подбирать исходные положения, сводящие к минимуму возможность замещения.

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.

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости используются следующие специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза - упражнения, способствующие укреплению ишиокруральных, ягодичных мышц, брюшного пресса. При уменьшении угла наклона таза используют упражнения, способствующие укреплению разгибателей поясничного отдела позвоночника, мышц передней поверхности бедра. Устранению крыловидности лопаток и приведению плечевых суставов способствуют упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, расслабляющие и растягивающие верхние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

При асимметричной осанке наиболее важны симметричные упражнения. Они дают выравнивание силы мышц и устранение дефекта. Исследования показали, что при выполнении таких упражнений ослабленные мышцы на стороне отклонения работают с большей нагрузкой, чем на противоположной стороне.

Обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки достигается путем контроля осанки и выполнения специальных упражнений перед зеркалом из различных исходных положений.

В следующих разделах приведены варианты специальных упражнений и комплексов в игровой форме для коррекции различных видов нарушения осанки, выполняемые из различных исходных поз. Эти перечни ни в коем случае не претендуют на полноту, но являются лишь весьма ограниченными примерами из всего многообразия упражнений и исходных поз, которое можно выбрать для занятий.

Комплекс, приведенный для исправления асимметричной осанки, начинается из эмбриональной позы и приходит к положению стоя через положения сидя и на четвереньках, таким образом повторяя становление движений в онтогенезе человека. Такой принцип построения комплексов корригирующей гимнастики можно использовать для лечения любых нарушений осанки.

Правильное поведение при сколиозе

Давления на межпозвоночные диски (в процентах от положения, стоя) приведены ниже:

Лежа на спине ....................... 25%

Лежа на боку ........................ 75%

Стоя ................................ 100%

Стоя, с наклоном вперед ............. 150%

Стоя, с наклоном вперед, в руках вес. 220%

Сидя ................................ 140%

Сидя с наклоном вперед .............. 185%

Сидя с наклоном вперед, в руках вес . 275%

Если вы работаете сидя периодически «вжимайтесь» спиной и поясницей в спинку стула, а если, есть высокий подголовник с усилием, упирайтесь в него головой.

Такое же сильное давление между двумя позвонками возникает, когда человек сидит, наклонившись вперед, не опираясь на руки. Если же опираться на руки, положив их на стол или спинку стула, нагрузка на верхнюю часть туловища снижается, и тем самым уменьшается давление на позвонки.

Давление между двумя позвонками возрастает, когда человек поднимает предмет, наклонившись вперед с выпрямленными ногами. В этом случае нагрузка на межпозвонковый диск составляет несколько сотен килограммов.

При вытяжении позвоночника, например, когда человек висит на руках без опоры на ноги, давление бывает меньше, чем в положении лежа. При этом в межпозвоночном диске может даже возникнуть растяжение. Данное обстоятельство иногда используется при лечении некоторых заболеваний позвоночника.

На шейные позвонки оказывает давление тяжесть головы. Даже руки представляют собой нагрузку для шейного отдела позвоночника, поскольку мышцы плечевого пояса, поднимающие руки вверх, крепятся к задней стороне головы и шеи. При поднятии рук вверх эти мышцы напрягаются и тем самым отягощают позвонки. Многие работники умственного труда неосознанно поднимают плечи, что ведет к дополнительной нагрузке на эти позвонки. Большим нагрузкам подвергаются шейные позвонки при работе с поднятыми вверх руками (например, при мытье окон), особенно если при этом в руках находятся тяжелые предметы.

При наклоне головы вниз в положении сидя нагрузка на шейные позвонки будет, согласно принципу рычага, во много раз больше, чем, если сидеть, подняв голову вверх. Чтобы держать голову в наклонном положении, необходимо напрягать шейные мышцы шеи. Удерживая эту позу какое-то время, можно почувствовать боль в затылке, причина чему- напряжение мышц.

Особенно сильной нагрузке шейные позвонки подвергаются при длительной работе с поднятыми вверх руками и головой (например, у школьных учителей при длительной работе у доски). Многие, занимающиеся подобной работой, страдают от постоянной боли в затылке.

III. Общеразвивающие упражнения

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5—6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.

3. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

4. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.

5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Во время маха — выдох.

6. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20 с.

7. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.

8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги.

10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.

13. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15 с. Смотреть на мыски.

14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

16. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.

17. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

18. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15—20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

19. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20—30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

20. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

21. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Голову поднять, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Примечание. Упражнения 3 и 4 можно выполнять с гантелью массой 3—4 кг.

При выполнении упражнений рекомендуется голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

ЛФК

Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:

· лечебную гимнастику;

· упражнения в воде;

· массаж;

· коррекцию положением;

· элементы спорта.

ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. ЛФК проводят в форме групповых занятий, индивидуальных процедур, а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно.

Методика ЛФК определяется также степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение устойчивости позвоночника, а в то время как при сколиозе II степени - также на коррекцию деформации. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта:

· плавание стилем “БРАСС” после предварительного курса обучения. Элементы волейбола показаны детям с компенсированным течением сколиоза.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

· сиди неподвижно не дольше 20 минут;

· старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд

· сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и.т.д.

· старайся сидеть “правильно”: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;

· периодически делай специальные компенсаторные упражнения:

1) повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз

2) прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках.

Старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки... Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины и удержать тело в правильном положении:

1) И.п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.

4) И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Кроме этого хорошо принимать ванны с морской или акеанической солью по 20 минут.

Необходимо самовытяжение пассивное: для этого головной конец кровати нужно приподнять на 10-15 сантиметров и лежать на спине и на животе по 40-50 минут расслабившись. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течении 1-5 минут.

Лёжа на животе.

Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.

Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не касаясь пола - 1 мин.

"Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

"Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.

Брюшное дыхание.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая. 10-12 раз

На четвереньках.

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

"По-турецки"

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

Восстановить дыхание.

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

После ЛФК принять тёплый душ

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

IV. Заключение

Приведенные упражнения и системы упражнений, хотя и способны облегчить ощущения, страдающего нарушениями осанки, но имеют временный характер. Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером нарушения осанки могут вернуться, и нередко в еще более выраженной форме. Поэтому задачей чрезвычайной важности является систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям при работе.

Практические рекомендации

Методика физкультурно-оздоровительных занятий для детей 7-9 лет на основе корригирующей гимнастики предполагает обучение всего педагогического коллектива учителей младших классов нескольким упражнениям корригирующей гимнастики, используемых в течении физкульт – минуток между уроками выбранных методистом по ОФК для использования в структуре недели, месяца или других периодов.

На занятиях по физической культуре рекомендуется на 1 неделе детям предлагать подвижные игры с направленностью на развитие, координационных способностей. На 2 неделе – помимо игр, начать использовать корригирующие упражнения.

V. Список литературы.

1.Белозерова Л.И., Клестов В.В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности //Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002, - Ростов-на-Дону, 2002. - С.129.

2.Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопр. психол. 1999. № 2. с. 114 -- 123.

3.Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. - М.: Педагогика, 2004. - 384 с.

4.Дехтяр С.К., Смирнова Т.Н., Поляков В.Е. Деформации позвоночника у детей. // Детская хирургия, 2001, №2. -С.12-21.

5.Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М.: Сфера, 2002. - 199 с.