Муниципальное образование Гулькевичский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа № 12 имени А.В.Суворова с. Майкопское

муниципальное образование Гулькевичский район

**Научно-исследовательская работа на тему:**

 **«Особенности формирования правильной осанки школьников**

**на уроках физической культуры»**

учитель физической культуры

Скуматенко Анна Борисовна

**2022 год**

 **Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение………………………………………………………………. | 3 |
| 1. | Физиологические особенности осанки и ее роль в развитии здорового школьника………………………………………………. | 6 |
| 1.1. | Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности…………………………………………………………… | 6 |
| 1.2. | Причины нарушений осанки и группы риска……………………… | 16 |
| 1.3. | Развитие здорового школьника и осанки…………………………… | 20 |
| 1.4. | Методы профилактики и коррекции нарушения осанки………….. | 24 |
| 2. | Практическая часть…………………………………………………... | 31 |
|  | Заключение……………………………………………………………. | 36 |
|  | Список литературы…………………………………………………… | 39 |
|  | Приложение…………………………………………………………… | 41 |

**Введение**

За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. Число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3–26,9%), а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5–6%). По данным центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечнойи пищеварительной систем.

При появлении дефектов осанки изменяется не только внешний вид ребенка, – возникают нарушения деятельности внутренних органов. Сутулость, впалая грудь, сниженная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость – всё это звенья одной цепи. В результате длительных нарушений осанки развиваются стойкие искривления позвоночника – сколиозы. Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых.

Неправильное положение тела, связано с необходимостью длительного сохранения рабочей позы, односторонним отягощением мышц, слабостью и недоразвитием опорно-двигательного аппарата создает неблагоприятные и условия для функционирования органов и систем. Вред наносится, в частности, таким системам, как кровообращение, дыхание, пищеварение. Таким образом, формирование правильной осанки важно в целях повышения работоспособности и гармонизации функций систем организма.

Выявление причин нарушения осанки является одной из главных задач по контролю на уроках физической культуры.

В связи с выше сказанным, тема нашего исследования является весьма актуальной. Это связано не только с ростом данной патологии, но и с тем, что она является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний. Правильная осанка имеет не только эстетическое значение, но и является необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей.

***Объект исследования:*** коррекция осанки младших школьников.

***Предмет исследования:*** влияниеспециальных физических упражнений на коррекцию осанки младших школьников.

***Цель исследовательской работы***: изучить значение правильной осанки для здоровья человека.

***Задачи исследования****:*

1. выяснить, что такое осанка;

2. узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;

3. изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях, направленных на формирование правильной осанки;

4. пронаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки;

5. разработать комплекс упражнений для исправления неправильной осанки;

6. составить памятки для учащихся и их родителей.

***Гипотеза***: выявить, можно ли исправить нарушенную осанку.

***Методы исследования:***

1. наблюдение;

2. опрос учащихся;

3. изучение литературы;

4. поиск необходимых сведений в сети Интернет;

5. консультация с детским врачом-ортопедом.

**1. Физиологические особенности осанки**

**и ее роль в развитии здорового школьника**

**1.1. Понятие осанки, ее виды**

**и анатомо-физиологические особенности**

Осанка – привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье детей возможны только при сохранении правильной осанки. Определяется вертикальное положение головы – подбородок слега приподнят, линия, соединяющая нижний край орбиты глаза и козилок уха, горизонтальна; шейно-плечевые углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем, одинаковы; плечи расположены на одном уровне, слегка опущены и разведены; грудная клетка симметрична и немного выступает, живот подтянут, лопатки прижаты к туловищу, расположены на одной горизонтальной линии.

При осмотре сбоку правильная осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, прямыми нижними конечностями, также умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночного столба.

В различные возрастные периоды осанка ребенка имеет свои особенности. Так, для осанки дошкольников наиболее характерными являются плавный переход линии грудной клетки в линию живота, который выступает на 1–2 см, а также слабо выраженные физиологические изгибы позвоночника. Для осанки школьников характерны умеренно выраженные физиологические изгибы позвоночника с незначительным наклоном головы вперед, угол наклона таза у девочек больше, чем у мальчиков: у мальчиков – 28°, у девочек – 31°. Наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10–12 годам.

Осанка зависит от формы гибкости позвоночника, от состояния нервно – мышечного и связочного аппарата. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функцию спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивает устойчивость и подвижность позвоночника.

Дефекты осанки заключаются в изменении положения туловища, плечевого пояса и таза, головы, вызывающем увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Его осматривают в саггитальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях, определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков. Обращаю внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в саггитальной плоскости, анфас представляет прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как переднезаднем направлении (кифоз, лордоз), так и боковые (сколиоз).

*В сагиттальной плоскости* различают четыре физиологических изгиба позвоночника: два обращены выпуклостью кпереди шейный и поясничный лордозы; два обращены выпуклостью к ним это грудной и крестцово-копчиковый кифозы. Сагиттальнаяплоскость (от латинского «сагитта» – стрела) делит тело на правую и левую половины. Происходит сгибание (наклон вперед) и разгибание позвоночника (наклон назад).

Существуют следующие виды нарушения осанки в сагиттальной плоскости:

1**.** Нарушения осанки связанные с увеличением физиологических кривизн позвоночного столба:

а) Сутуловатость характеризуется увеличение грудного кифоза при одновременном или сглаживании поясничного лордоза. Голова наклонена вперед; плечи сведены вперед, лопатки выступают; ягодицы уплощены.

б) Круглая спина (кифотическая осанка), характеризуется увеличение грудного кифоза, с почти полным отсутствием поясничного лордоза. Отсюда и более емкое название – «тотальный» кифоз. Голова наклонена вперед; плечи опущены и приведены, лопатки «крыловидные»; ноги согнуты в коленях. Отмечаются западение грудной клетки и уплощения ягодиц; мышцы туловища ослаблены. Принятие правильной осанки возможно только на короткое время.

в) Кругло-вогнутая спина (кифолордическая осанка), характеризуется увеличением всех изгибов позвоночного столба. Угол наклона таза больше нормы; голова и верхний плечевой пояс наклонены вперед; живот выступает вперед и свисает. Из-за недоразвития мышц брюшного пресса может наблюдаться опущение внутренних органов (висцероптоз). Ноги максимально разогнуты в коленных суставах – нередко с переразгибанием (рекурвация). Мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы растянуты и истощены.

2. Нарушения осанки связанные с уменьшением физиологических кривизн позвоночного столба:

а) Плоская спина характеризуется сглаживанием всех физиологических изгибов (в большей степени – грудного кифоза). Грудная клетка смещена кпереди; появляются «крыловидные лопатки». Наклон таза уменьшен; нижняя часть живота выступает вперед. Снижен тонус мышц туловища.

б) Плосковогнутая спина характеризуется уменьшением грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе. Наблюдаются при комбинированном изменении физиологических изгибов. Грудная клетка узкая. Мышцы живота ослаблены, угол наклона таза увеличен, при этом ягодицы отстают сзади; живот отвисает.

*Фронтальная плоскость* – делит тело на переднюю и заднюю стороны (наклоны туловища вбок). Во фронтальной плоскости различают два вида нарушений осанки.

1. Асимметричная, или сколиотическая, осанка характеризуется нарушением срединного расположения частей тела и отклонением остистых отростков от вертикальной оси. Голова отклонена вправо или влево; надплечья и углы лопаток расположены на разной высоте; отмечается неравенство треугольников талии, асимметрии мышечного тонуса. Снижена общая и силовая выносливость мышц. В отличии от сколиоза, не возникает торсия позвонков, и при разгрузке позвоночника все виды асимметрии устраняются.

2. Вялая осанка характеризуется общей слабостью мышечно-связочного аппарата, невозможностью длительно удерживать туловище в правильном положении, часто сменой положения тела в пространстве.

Сколиоз – это заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, сочетающееся с торсией позвонков.

Наличие торсии является главным отличительным признаком сколиоза – по сравнению с нарушениями осанки во фронтальной плоскости.

Торсия (torsio) – скручивание позвонков вокруг вертикальной оси, сопровождающееся деформацией их отдельных частей и смещением позвонков относительно друг друга в течение всего периода роста позвоночника.

В верхней половине дуги искривления остистые отростки изгибаются в выпуклую сторону, в нижней – в вогнутую. На вогнутой стороне сколиоза мышцы и связки укорочены, на выпуклой – стянуты. Растянутые мышцы на выпуклой стороне развиты значительно слабее, чем укороченные мышцы на вогнутой стороне позвоночной дуги. Ребра повернуты; грудина смещена и наклонена в сторону вогнутости. Грудная клетка более всего деформируется сколиозом в области грудных позвонков, смещение ребер вызывает изменение ее формы. На выпуклой стороне ребра направлены косо – вниз – вперед, промежуток между ребрами расширен.

На вогнутой стороне ребра менее наклонены спереди и располагаются близко друг к другу. Лопатки находятся на разной высоте; в случае сколиоза в грудной части позвоночника лопатки также имеют торсию. Таз наклонен с торсией вокруг крестца.

Эти структурные изменения проводят к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, желудочно-кишечного тракта, других систем организма. Поэтому правильно говорить не просто о сколиозе, а о сколиотической болезни.

*По форме искривления и степени сложности* сколиозы делятся на две группы: простые и сложные.

*Простые сколиозы* характеризуются простой дугой искривления. При этом позвоночный столб напоминает букву «С» и отклоняется в одну сторону. Такие сколиозы могут быть локальными (поражающими один отдел позвоночника) и тотальным (поражающим весь позвоночник).

*Сложные сколиозы* характеризуются двумя и более отклонениями позвоночника в разных направлениях. Это так называемые S-образные сколиозы.

*По направлению дуги искривления* сколиозы делятся на правосторонние и левосторонние.

Сложные сколиозы образуются из простых: основная, первичная дуга искривления компенсируется вторичной дугой искривления. Тип сколиоза определяется локализацией первичной дуги искривления.

Этиологически различают сколиозы врожденные (они встречаются у 23%) и приобретенные.

К приобретенным сколиозам относится:

*1. Ревматические,*возникающие внезапно и обуславливающие мышечной контрактурой на здоровой стороне при наличии явлений миозита или спондилоартрита;

*2. Рахитические* **–** рано проявляетсяразличными деформациями опорно-двигательного аппарата. Мягкость костей и слабость мышц, ношение ребенка на руках (преимущественно на левой), длительное сидение, особенно в школе, – благоприятствует проявлению и прогрессированию сколиоза;

*3. Паралитические* **–** возникающие после детского паралича, при одностороннем мышечном поражении, могут наблюдаться и при других нервных заболеваниях;

*4. Привычные* – на почве привычной плохой осанки (часто их называют «школьными», так как в этом возрасте они получают наибольшее выражения). Непосредственной причиной их могут быть неправильно устроенные парты, ношение портфелей с первых классов, держание ребенка во время прогулки за одну руку и т.д.

Дефекты осанки ухудшают функцию внутренних органов. Уменьшение амплитуды движений грудной клетки диафрагмы нарушает функцию органов дыхания, ухудшаются условия для работы сердечнососудистой системы. Уменьшение колебаний внутрибрюшного давления оказывает неблагоприятное влияние на желудочно-кишечный тракт.

Различают три степени нарушения осанки

1. Первая степень характеризуется изменением тонуса мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при систематических занятиях корректирующей гимнастикой.

2. Вторая степень характеризуется изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.

3. Третья степень характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требует специального ортопедического лечения.

Анатомо-физиологические особенности при нарушениях осанки

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит устойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Гетерохронность развития костного, связочного, суставного аппарата и мышечной системы является основой неустойчивости осанки. Неумеренность развития уменьшается по мере снижения темпов роста опорно-двигательного аппарата и стабилизируется к окончанию роста человека.

При правильной осанке все части тела расположены симметрично, относительно позвоночника, нет поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости, изгибов позвоночника или косого расположения таза – во фронтальной плоскости, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести тела при хорошей осанке находится в пределах площади опоры, образованной стопами, на линии, соединяющей передние края лодыжек.

Пропорции тела с возрастом меняются: размеры головы уменьшаются, конечностей – увеличиваются. Поэтому устойчивое вертикальное положение тела в различные возрастные периоды достигается за счет разного взаимоположения частей тела и разных усилий мышц, поддерживающих туловище. Правильная осанка у дошкольника, школьника, а так же у юноши и девушки в период полового созревания различается.

При нормальной осанке, у школьника плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают). Физиологические изгибы выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается, передняя поверхность брюшной стенки расположена кпереди от грудной клетки. Правая и левая половины туловища симметричны. Остистые отростки расположены по средней линии, ноги выпрямлены, надплечья опущены и находятся на одном уровне. Грудная клетка симметрична, молочные железы у девушек и соски у юношей симметричны, находятся на одном уровне. Треугольники талии (просветы между руками и туловищем) хорошо заметны и симметричны. Живот плоский, втянут, по отношению к грудной клетке. Физиологические изгибы хорошо выражены, у девушек подчеркнут поясничный лордоз, у юношей – грудной кифоз.

Неправильная осанка отрицательно влияет на работу внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становиться вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

**1.2. Причины нарушений осанки и группы риска**

Нарушение формы позвоночника у школьников может быть вызвано самыми разными причинами:

1. Врожденные дефекты. Касаются, прежде всего, клиновидных позвонков, сросшихся и лишних ребер. Эти дефекты весьма опасны, но достаточно редки (не более 0,5 – 0, 25% всех случаев). Проявляются очень рано и требуют чрезвычайно интенсивного лечения. При врожденных дефектах сколиоз обычно сочетается с деформацией грудной клетки, кифозом и лордозом.

2. Родовые травмы. При тяжелых родах страдает головной мозг ребенка, нарушается симметрия иннервации (снабжение, какого-либо органа или ткани нервами, обеспечивающими их связь с центральной нервной системой) тела. Часто дефекты развития позвоночника после таких травм начинают проявляться примерно с 5–6 лет. Форма заболевания бывает самой разной – от легкой до очень тяжелой. Ранее родовые травмы были основной причиной нарушений позвоночника.

3. Индуцированные нарушения. Встречаются очень часто и бывают вызваны внешними причинами, к которым относятся виды спорта, требующие несимметричной нагрузки разных групп мышц (теннис, стрельба из лука, фехтование, метание спортивных снарядов и т.д.), а также игра на скрипке, привычка сидеть в развалку или поджав ногу. Индуцированный сколиоз может развиваться вследствие разной длины ног. В этом случае перекошенный таз вызывает изгиб позвоночника в поясничной области и появляется контризгиб в противоположную сторону.

4. Разнообразные травмы позвоночника.Травмировать позвоночник можно при падениях, активных играх, занятиях спортом. Травмированный позвонок или диск запускает механизм развития дефекта осанки.

5. Последствия операционных вмешательств и ожог. Обширные повреждения участков кожи, мышц, нервов при серьезных полостных операциях или ожогах приостанавливают развитие пострадавших участков и вызывают нарушение осанки.

6. Дисковые грыжи или ущемление крупных нервов. Вызывают функциональный, адаптационный сколиоз или кифоз.

7. Чрезмерно быстрый рост ребенка. Во время полового созревания бывают периоды взрывного роста, при этом рост мышц в длину сильно отстает от роста скелета. И ребенка может перекосить.

8. Остеохондропатия. Недоразвитие костно-хрящевого аппарата.

9. Анатомо-конституционные типы строения позвоночника.

10. Частые инфекционные заболевания.

11. Неудовлетворительное питание.

12. Недостаточная двигательная активность.

13. Слишком мягкая кровать – способствует формированию так называемой круглой спины; слишком жесткая кровать сглаживает физиологические изгибы позвоночного столба и способствует формированию плоской спины.

14. Мебель, не соответствующая возрасту и росту ребенка. Низкая парта способствует формированию круглой спины, если наоборот слишком высока, школьник все время вынужден поднимать плечи вверх. Если школьник сидит за круглым столом, локти не имеют должной опоры, поэтому он вынужден наклоняться вперед и усиленно сгибать спину.

15. Дефекты зрения.

16. Отсутствие привычки к соблюдению правильной осанки .

17. Постоянное ношение тяжести (сумки, портфеля) в одной и той же руке или на одном и том же плече.

18. Постоянная привычка стоять, отставляя ногу в сторону.

19. Длительное сгорбленное положение тела во время работы.

20. Ношение тесной одежды.

21. Раннее сидение или вставание ребенка на ножки.

22. Ожирение или ослабление мышц брюшного пресса, спины и ягодичных мышц.

23. Слабость костной системы.

Исследования показали, что далеко не у всех детей, находящихся в неблагоприятных условиях может развиваться то или иное заболевание. Хотя организм очень чувствителен к различным неблагоприятным факторам.

К группам риска относятся те люди, у которых вероятность развития заболевания выше среднестатистической. В целях профилактики члены таких групп требуют повышенного внимания, особенно в детском и юношеском возрасте.

На основании многолетних наблюдений к группам риска можно отнести следующие категории:

1. Дети, родители которых имеют значительные нарушения осанки. Сколиоз у одного или обоих родителей сильно повышает вероятность заболевания ребенка

2. Дети высоких родителей. Дети вырастают высокими, у них вероятность заболеть сколиозом гораздо выше, чем у других детей

3. Вундеркинды и дети, обучающиеся в элитных школах. В специализированных школах мало времени отводится на физическое развитие.

4. Спортсмены. Занятия гимнастикой, акробатикой, борьбой могут привести к травмам позвоночника. Теннис, метание спортивных снарядов, бокс, гребля на каноэ, стрельба из лука требуют неравномерного распределения нагрузок на позвоночник и вызывают развитие сколиоза.

5. Молодые матери. Гормональная перестройка при рождении ребенка способствует развитию у женщин заболеваний позвоночника и суставов.

6. Манекенщицы и фотомодели. Высокие изящные девушки (юноши) с тонким телосложением страдают от сколиоза.

**1.3. Развитие здорового школьника и осанки**

В первые годы жизни ребенка необходимо полноценное питание, массаж и физкультура для здоровья в целом и нормального формирования позвоночника. Регулярные визиты к врачу позволят своевременно выявить нарушения опорно-двигательного аппарата.

Здоровый ребенок должен много двигаться (из-за особенностей детской нервной системы и мышц). Если находиться в одной позе в положении сидя или стоя приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимые условия нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Осанка в основном формируется в 6–7 лет, это связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводится с учетом возрастных особенностей развития учащихся.

Дети 6–9 лет находятся в периоде интенсивного биологического развития и активного освоения различных форм школьного труда. В связи с этим обучение осанки в 1–2 классах направленно на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний однообразных поз и малоподвижного режима, характерного для школьного труда.

С первого дня в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки – ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. При сколиозе грудной отдел позвоночника – изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху – закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют «школьным сколиозом».

Чаще всего первоклассник делает уроки в полумраке, за столом, рассчитанным на взрослого, и на «взрослом» стуле. Столешница находится на уровне подбородка, плечи – выше ушей, спина выгибается, чтобы опереться на спинку стула – в поясничном отделе формируется кифоз (вместо лордоза) или ребенок сидит боком на краешке стула – формируя сколиотическую осанку.

В школе – от первого до одиннадцатого класса школьники сидят на стульях и за столами, рассчитанными на пятиклассника среднего роста.

Легко воспитать и закрепить у школьников новую правильную осанку, если одновременно с укрепляющими оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, полноценный сон, питание и закаливание) учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения.

Каждый школьник должен выработать привычку к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держать голову и корпус прямо, плечи держать на одном уровне, слегка отведены назад и нормально опущены вниз.

У школьников, не соблюдающих нормальной осанки, грудная клетка постепенно суживается, становится более плоской, углы лопаток торчат, принимают форму крыльев, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.

Без специальных мер профилактики плохая осанка грозит практически каждому школьнику – это соблюдение элементарных правил:

После уроков школьнику (особенно) ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы расслабились и отдохнули.

При чтении в постели необходимо хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой и достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей), и пюпитр или положенная на колени подушка, чтобы книга находилась подальше от глаз, а руки лежали на опоре и не нагружали шейный отдел позвоночника. В таком положении нагрузка на позвоночник почти полностью отсутствует.

Нельзя носить сумку на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, лучше носить ранец или рюкзак.

Спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с не высокой, специальной ортопедической подушкой – нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться (и во время сна).

Необходимо больше двигаться, 20–30 минут в день заниматься физкультурой. Вид спорта и интенсивность нагрузок подбирать в соответствии с состоянием здоровья.

В положении сидя плотно опираться спиной на спинку стула, стараться сохранять постоянный изгиб. Сидеть прямо. Не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед.

Основными задачами обучения осанки школьников являются сообщения знаний о признаках правильной и неправильной осанки, гигиенических условиях и мерах предупреждения нарушений осанки.

Нарушение осанки является одной из основных патологий физического развития школьников. Подавляющее большинство нарушений осанки у детей школьного возраста имеет приобретенный функциональный характер, и связаны с нерациональной организацией учебного процесса.

**1.4. Методы профилактики и коррекции нарушения осанки**

Существует различные методики для профилактики и коррекции нарушения осанки. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показано на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза. При возникновении сколиоза проводят комплексное упражнение лечебной гимнастики: диета, массажных приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации.

Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических показателей является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятие усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма; физиотерапия и гидротерапия, лечебное плавание, лыжные прогулки, корригирующая кровать, гипсовые корсеты.

Предупреждение дефектов осанки заключается в рациональном физическом воспитании и в соблюдении гигиенических правил жизни дома и в школе.

Основными средствами профилактики нарушений осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статистических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих правил:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Желательно приучить ребенка спать на спине или боку, но, не свернувшись «калачиком».

2. Приходя из школы, ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть 1–1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положения обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.

3. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 мин.

4. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий – 20 минут, оптимальная – 40 минут.

5. Необходимо правильно организовать рабочее место, освещение должно быть рассеянным и достаточным.

6. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см.

Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°.

Желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а так же опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статистическом режиме.

7. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная симметричная установка различных частей тела проводится последовательно, начиная с положения стоп:

Стопы в опоре на полу или скамейке

Колени над стулом, на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом)

Равномерная опора на обе половины таза

Между грудью и столом – расстояние от 1 до 2 см

Предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны

Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см

При письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

8. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

9. Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.

10. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.

11. Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

12. Достаточный сон в хорошо проветриваемой комнате (для детей 7–8 лет – 9,5–10 часов, 13–15 лет – 8,5–9 часов).

13. Ежедневная утренняя гимнастика должна проводиться с 4–5 летнего возраста с последующими закаливающими процедурами (обтирание, обливание прохладной водой).

14. Через 35–40 мин занятий делать перерыв на 3–5 мин с выполнением 3–5 упражнений.

15. Ежедневно гулять на свежем воздухе 1,5–2 часа, отдыхать днем (до 1 часа).

16. При недостатках зрения обязательно использовать корректирующие очки.

17. Бороться с излишней полнотой.

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.

Чтобы справляться с нагрузками, позвоночнику в равной мере необходимы и гибкость (подвижность) и устойчивость – сила и выносливость позных мышц.

*Гибкость позвоночника.* При наклоне вперед подросток с хорошей осанкой должен суметь, не сгибая коленей, достать пальцами рук до носков ног, сидя – положить подбородок на колени. При наклоне назад (стоя, с прямыми ногами) следует достать пальцами рук до середины бедра. При наклоне вбок (не наклоняя туловище вперед и не поворачивая его) – достать пальцами до боковой поверхности ноги на уровне подколенной ямки. Чтобы оценить суммарную подвижность всех отделов позвоночника в горизонтальной плоскости, следует сесть верхом на стул или скамейку, чтобы исключить поворот ног и таза, и повернуть туловище и голову, посмотрев вбок и назад. В норме сагиттальная плоскость головы (нос) должна повернуться примерно на 110°. Можно не измерять угол транспортиром: если максимально скосить глаза, при нормальной подвижности позвоночника в горизонтальной плоскости становиться видно, что находится прямо за спиной.

Нормальная гибкость позвоночника у детей младшего возраста больше, чем у подростков и здоровых взрослых людей. Например, расстояние между остистыми отростками 7 шейного позвоночника и вершиной межъягодичной складки при наклоне назад у детей 7–11 лет должно уменьшатся примерно на 6 см, у детей 12 лет и старше – на 4 см.

Намного важнее обратить внимание на то, чтобы гибкость не слишком отклонялась от нормы ни в ту, ни в другую сторону. Следует обращать внимание на асимметрию при наклонах туловища вбок и поворотах в сторону: Различия в объеме этих движений свидетельствует о нарушениях осанки во фронтальной плоскости или сколиозе.

Ограничение подвижности позвоночника – явный признак нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, но и чрезмерная гибкость, особенно в сочетании со слабыми мышцами так же опасна для позвоночника.

*Мышечный корсет.* Правильная форма позвоночника, хорошая осанка обеспечиваются способностью мышц поддерживать статические усилия. В формировании осанки и поддержки положения туловища главную и важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища. Мышцы должны быть не просто сильными, а гармонично развитыми, способными как длительно удерживать туловище в правильном положении, так и расслабляться и растягиваться при сокращении мышц – антагонистов во время движений. Спазматически сокращенные или слабые, растянутые мышцы нарушают нормальное положение позвоночника и вызывают нарушения осанки. Представьте себе плохо натянутую палатку – она выглядит кривой из-за неравномерных или недостаточных усилий от растяжек. Точно так же под влиянием неравномерных усилий позных мышц или их общей слабости (провисает) позвоночник.

**2. Практическая часть**

Базой исследования является МБОУ СОШ № 12 села Майкопского Гулькевичского района Краснодарского края.

Мы провели анализ анкет, выявляющих причины нарушения осанки у младших школьников.

*Вопрос:* «*Как сидишь за столом?»*

* 80 % анкетируемых привыкли сидеть за столом сутулясь, 20 % сидят прямо.

*Вопрос: «На какой постели спишь?»*

* на мягкой постели спят 74 % анкетируемых, на жесткой постели спят 26 % анкетируемых.

*Вопрос: «На сколько высока, объемна твоя подушка?»*

* на средней подушке спят 84 % анкетируемых и 16 % спят на низких подушках.

*Вопрос: «Как ты носишь тяжелую сумку?»*

* 32 % анкетируемых носят сумку чередуя руки, 68 % привыкли носить сумку на одном и том же плече.

*Вопрос: «Занимаешься ли ты физическими упражнениями?»*

* 43 % анкетируемых регулярно занимаются физическими упражнениями, 29 % учащихся выполняют физические упражнения время от времени и 28 % – не выполняют физических упражнений.

*Вопрос: «Много ли времени проводишь на свежем воздухе?»*

* 76 % анкетируемых проводят на свежем воздухе всего 1–3 часа и 24 % – более 4–5 часов.

*Вопрос: «Сколько времени проводишь, в течение дня, в положении сидя (делаешь уроки, читаешь)?»*

* 50 % анкетируемых проводят в течение дня в положении сидя – от 2–4 часов, 25 % анкетируемых проводят в течение дня в положении сидя менее 2 часов и 25 % анкетируемых – более 4 часов.

*Вопрос: «Часто ли чувствуешь боли в спине?»*

* 18 % анкетируемых часто чувствуют боли в спине, у 33 % анкетируемых иногда появляются боли в спине, у 49 % не появляются боли в спине.

*Вопрос: «Часто ли ты контролируешь свою осанку, когда сидишь за столом?»*

* 27 % анкетируемых иногда контролируют свою осанку (1 раз за урок) и 73 % – не контролируют свою осанку.

*Вопрос: «Есть ли у тебя своё рабочее место?»*

* У 100 % опрошенных имеется свое рабочее место.

*Мы составили комплекс упражнений для выработки правильной осанки:*

1. Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

 3. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

4. Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

5. Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

6. Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

7. Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.

8. Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

9. Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

10. Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

11. Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

12. Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

13. Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

*Подвижные игры для профилактики нарушения осанки.*

***«Не урони мешочек».*** Отмечают линии старта и финиша. Рас стояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом гимнастическими палками или скакалками, не по теряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора -30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

*Методические указания.* Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, И игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.

***«Салки».*** Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

*Методические указания.* Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.

**Заключение**

Нарушение осанки является одной из основных патологий физического развития школьников. Подавляющее большинство нарушений осанки у детей школьного возраста имеет приобретенный функциональный характер, и связаны они с нерациональной организацией учебного процесса. Его интенсификация в последнее время привела к появлению у школьников патологий различных органов и систем, а также снижению общей работоспособности и нарастанию психофизической перегрузки.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому важное значение в профилактике нарушений осанки отводиться ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Воспитание навыков поддержания правильной осанки должно начинаться в семье. С этой целью необходимо проводить беседы с родителями и детьми.

Осанку предопределяет множество факторов, в том числе и врожденные и наследственные причины, перенесенные заболевания и травмы. Но все же самый большой вред осанке приносит пренебрежение социально – гигиеническими правилами – нерациональный образ жизни, несоответствующий физиологическим запросам пассивный отдых, не закаленность, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Отрицательно влияют на осанку и несоответствующая гигиеническим нормам мебель, инвентарь и оборудование дома и в школе, неудобная одежда и обувь, привычка к неправильным позам.

Правильная осанка дает экономию сил в работе мышц, способствует правильному положению и нормальной деятельности внутренних органов, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

В связи с этим, анализ изученной литературы показал, что профилактика нарушений осанки является важным звеном в гармоничном психофизическом развитии детей и должна проводиться педагогом, родителями и ребенком совместно. Лишь их совместные усилия могут привести к ощутимому результату и гарантировать полноценную жизнь подрастающему поколению.

Осанка может изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону. Изменения осанки могут происходить от улучшения или ухудшения работы опорно-двигательного аппарата. Некоторое влияние на осанку оказывает и центральная нервная система. Достаточно вспомнить, как выглядит человек после тяжелого нервного потрясения.

Каждый рабочий день насыщен движениями, которые связаны с перемещением своего тела и с перемещением различных предметов в пространстве. Чтобы такие движения были пластичными, выполнялись без лишнего напряжения, суетливости и не вредили формированию правильной осанки, школьников необходимо обучать правильной структуре этой группы движений. Основой структуры таких действий является взаимоотношение общего центра тяжести и опорной площади. Хорошими средствами для формирования рациональных рабочих поз являются упражнения в равновесии, балансировании и расслаблении.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки. Каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах.

По результатам эксперимента мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников, что нашло подтверждение в результатах и выводах педагогического эксперимента. Это лишний раз доказывает целесообразность использования физических упражнений в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки становиться менее эффективным.

**Список литературы**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с. – (научно-популярная медицинская литература).
3. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – Киев: Здоровье, 1988. – 133 с.
4. Гербцова Г.И. Азбука здоровья / Программа специальной (коррекционной) работы школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1–4 классы. Гербцова Г.И. – СПб.: Образование, 1994. – 44 с.
5. Гитт В.Д. Исцеление позвоночника. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. – 256 с.
6. Горбачев М.С. Осанка младших школьников // Физическая культура в школе, 2005. – 8. с 25 – 28.
7. Грачев В.И. Физическая культура. – М.: ИКЦ Март, 2005. – 464 с.
8. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного и младшего школьного возраста – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
9. Коростелев Н.Б. От А до Я. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
10. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика. – М.: ЭКСМО, 2004. – 207 с.
11. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. – Л.: Феникс, 1963. – 64 с.
12. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
13. Курумчина В.В. Позвоночный столб – основа здоровья? // Физическая культура в школе. – 2003. – 6. – с. 34–36.
14. Левейко И.Д. Лечебная физкультура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопиях. – Л.: Здоровье, 1963. – 64 с.
15. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика ля школьников / А.И. Мальцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 283 c.
16. Матюшонок М.Т. Физиология и гигиена детей и подростков./ М.Т. Матюшонок, Г.Г. Турик, А.А. Крюкова; Под ред. М.П. Кравцова. – 2-е изд., перераб. – Мн.: Высшая школа, 1980. – 288 с.
17. Милюкова И.В., Едемская Т.А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. – 127 с.
18. Мирская Н.Б. Нарушения осанки, типичные ситуации. – М.: Чистые пруды, 2005. – 30 с.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
20. Носкова Л.А. Позвоночник – осанка – здоровье. – М.: Феникс, 1999. – 98 с.

**Приложение**

*Приложение 1*

**Анкета «Правильная осанка – залог здоровья»**

1. *Фамилия, имя, отчество:*
2. *Класс:*
3. *Дата рождения:*
4. *Как ты сидишь за столом?*
5. *На какой постели спишь? (мягкая, жесткая)*
6. *На сколько высока, объемна твоя подушка? (высокая, средняя, низкая)*
7. *Как ты носишь тяжелую сумку?*
8. *Занимаешься ли ты физическими упражнениями?*
9. *Много ли времени проводишь на свежем воздухе?*
10. *Сколько времени проводишь, в течение дня, в положении сидя (делаешь уроки, читаешь)?*
11. *Часто ли чувствуешь боли в спине?*
12. *Часто ли ты контролируешь свою осанку, когда сидишь за столом?*
13. *Есть ли у тебя своё рабочее место?*

*Приложение 2*

***Памятка для родителей***

***по сохранению правильной осанки у ребёнка***

***Уважаемые взрослые! Помните!***

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает длительная езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки***

 Желательно, чтобы все упражнения выполнялись под музыку (родители показывают, дети повторяют)

*УПРАЖНЕНИЕ «Кто я? Какой я?»*

 Нужно лечь на спину, руки прижать к туловищу, всё тело должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение.

*УПРАЖНЕНИЕ « Велосипед»*

 Лёжа на спине и прижав руки к туловищу, поочерёдно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

*УПРАЖНЕНИЕ «Плавание»*

 Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи на сколько это возможно.

*УПРАЖНЕНИЕ «Прямой угол»*

 Лёжа на спине, отвести руки за голову.

- поднимать ноги по очерёдности вверх по возможности под прямым углом;

- горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

*УПРАЖНЕНИЕ « Рыбка»*

 Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

*УПРАЖНЕНИЕ «Окошко*»

 Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо. (Под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

 *УПРАЖНЕНИЕ « Игра с морской галькой*»

 Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки (их можно купить в магазине) или такие предметы как ластик, воланчик, ракушки.

 *УПРАЖНЕНИЕ « Тренировка ног* »

 Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и:

-«сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вытянуть стопы наружу;

- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носочки вперёд;

- вытянуть ноги вперёд и держа их на весу максимально выдвинуть пятки вперёд;

- сводить и разводить ноги, соприкасаясь переменно пальцами рук и ног;

- переменно ставить ступни на пятку и на носок;

- шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;

- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляю темп.

 *УПРАЖНЕНИЕ «Учимся ходить»*

Походить по комнате:

- на носках;

- на наружных и внутренних краях стоп ног;

- на наружных краях стоп;

- перекрестными шагами, занося вперёд поочерёдно левую и правую ноги;

- как ходят модели на подиуме;

- как ходят балетные танцовщики.

*УПРАЖНЕНИЕ « Футболисты»*

 Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров. Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч попеременно левой и правой ногой;

- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;

- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;

- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мечи местами.

 *Уважаемые папы и мамы!*

Ещё несколько советов перед тем, как вы начнёте серьёзно и целенаправленно бороться за здоровье и счастья своего ребёнка. Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни. Постарайтесь быть примером своему ребёнку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним. Не ругайте ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку. Подчёркивайте, пусть маленькие, достижения ребёнка. Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу. Поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!