

Красножон Инна Сергеевна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается такая проблема, как нарушение осанки. Автор предлагает ряд упражнений на основе бодифлекса, направленных на коррекцию осанки.

Ключевые слова: осанка, коррекция осанки, мышечный скелет, упражнения.

Осанка человека-фасад души.

Б. Грасиан

«Движение – это жизнь»! С этим известным утверждением не поспоришь. Малоподвижный образ жизни – это, к сожалению, норма в современном обществе. Достаточно понаблюдать за окружающими вокруг нас людьми. Даже во время прогулки дети умудряются вместо активного отдыха поиграть в телефон или планшет. А уж что говорить о том времени, когда ребенок находится один дома! Компьютерные игры поглотили современных детей. Отсюда и основная проблема – нарушение осанки. Ученые констатируют факт – что около 90% детей нуждаются в коррекции позвоночника.

К сожалению, не всегда образовательная среда способствует в решении этой проблемы. Интенсификация учебного процесса еще в большей степени приводит к плачевному результату. Решение проблемы может взять на себя школа. В учебном заведении, в котором я работаю, с этой проблемой активно борется весь педагогический коллектив, в том числе и я.

На базе школы существует большое количество секций и кружков на любой вкус начиная от подвижных игр и заканчивая профессиональными занятиями танцами. Я, как учитель физкультуры, считаю неотъемлемой частью каждого урока упражнения на коррекцию осанки и укрепление мышечного

скелета. В последнее время я стала использовать физические упражнения в совокупности с дыхательными. Мною был разработан комплекс упражнений на основе бодифлекса. На начальном этапе необходимо научить детей правильно дышать, затем можно приступать непосредственно к обучению упражнениям.

Если задержать дыхание на 8–10 секунд, в крови накапливается углекислый газ, что способствует расширению артерий и подготавливает клетки к более эффективному усвоению кислорода. Дело в том, что добавочный кислород помогает справиться с многими проблемами – лишним весом, недостатком энергии и плохим самочувствием.

Исходное положение: ноги на расстоянии 30–35 см друг от друга, руки опираются ладонями на 2,5 см выше коленей, будто вы собираетесь сесть. Смотрите прямо перед собой губы округлите и слегка выставите вперед, как будто собираетесь посвистеть.

Теперь старайтесь медленно и спокойно выдыхать воздух через рот. Когда воздуха в легких не останется, необходимо резко вдохнуть через нос. Легкие должны заполниться до отказа. При таком вдохе должен появиться шумовой эффект.

Чем громче звук, который у вас получается, тем лучше. Если вы вдыхаете бесшумно, значит, вдыхаете неправильно; затем резко выдохнуть с помощью рта. Выдох будет сопровождаться свистящим звуком. Затем на задержке дыхания необходимо делать предложенные упражнения.

Правильное дыхание насыщает организм кислородом. Упражнения тонизируют мышцы, улучшается кровообращение во всем теле. Мышцы укрепляются, становятся выносливыми, упругими и красивыми на вид.

Регулярные занятия бодифлексом не только улучшают осанку, но и укрепляют сердечно-сосудистую систему и даже способствуют нормализации работы пищеварительной системы.

Держи спину ровно, втягивай живот, разворачивай плечи, поднимай высоко голову, занимайся спортом и твоя осанка будет безупречной!

Комплекс №1

(бодифлекс, выполнять совместно с правильным дыханием)

1) и.п. ст. ноги врозь; 1–2 руки дугами вверх, потянуться на носках, 3–4 и.п.;

2) и.п. ст. ноги врозь, руки на пояс; 1–3 наклон к правой ноге, левая, согнута в коленях; 4. – и.п.; 5–8 тоже к левой ноге;

3) и.п. – о.с.; 1–3 выпад вправо, руки на колено, 4. – и.п.; 5–8 тоже влево;

4) и.п. ст. ноги врозь, ладони на пол; 1–3 присед, руки на полу, 4. – и.п.;

5) и.п. ст. руки на пояс; 1–2 наклон вправо, 3–4 левой рукой вправо; 5–7 наклон вперед, 8 – и.п.; 9–16 тоже влево;

6) и.п. о.с.; 1–7 руки назад, 8. и. п.;

7) и.п. ст. руки на пояс; 1–7 наклон к правой ноге, ладонь левой на пол, правая рука вверх, 8. – и.п.; 9–16 тоже влево;

8) и.п. лежа на спине, правая нога согнута в колене, 1–7 поднять туловище, руки вперед, левая нога слегка приподнята, 8.и. п.; 9–16 тоже правой;

9) и.п. лежа на спине; 1–7 приподнять туловище, руки в стороны, ноги вверх, 8.и. п.;

10) и.п. лежа на спине; 1–7 махи ног, 8.и.п.;

11) и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1–7 локтем правой руки, коснуться левого колена, 8.и.п.; 9–16 тоже левой;

12) и.п. сед, ноги врозь, руки за спиной, 1–7 наклон вперед, локти на пол, 8. и.п.;

13) и.п. сед ноги скрестно, руки за спиной, 1–7 наклон вперед, локти на пол, 8. и.п.;

14) и.п. лежа на правом боку 1–7 мах правой ногой, 8. и.п.; 9–16 тоже левой;

15) и.п. ст. на коленях ладони на полу, 1–7 мах правой; 8. и.п., 9–16 тоже левой.