

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 со-вокупности с дыхательными. Мною был разработан комплекс упражнений на основе бодифлекса. На начальном этапе необходимо научить детей правильно дышать, затем можно приступать непосредственно к обучению упражнений.

Если задержать дыхание на 8–10 секунд, в крови накапливается углекис-лый газ, что способствует расширению артерий и подготавливает клетки к бо-лее 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 тони-зируют мышцы, улучшается кровообращение во всем теле. Мышцы укрепля-ются, становятся выносливыми, упругими и красивыми на вид.

Регулярные занятия бодифлексом не только улучшают осанку, но и укреп-ляют сердечно-сосудистую систему и даже способствуют нормализации ра-боты пищеварительной системы.

Держи спину ровно, втягивай живот, разворачивай плечи, поднимай вы-соко 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.