

## Осанка

- это привычная поза непринуждённо стоящего человека без активного напряжения, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперёд, грудном и крестцовом - назад) (В.К.Добровольский).

Осанка ребёнка является одной из характеристик его физического развития, которое принято оценивать по таким показателям телосложения, как линейные размеры, объём и соотношение длины и массы тела. Однако осанка представляет собой не только антропологический показатель физического развития ребёнка, но и биохимическую, энергетическую составляющую физиологии движения, эстетическую характеристику, связанную с понятием гармонии тела, а также педагогическую, обеспечивающую формирование поведения и самоконтроля.

На формировании осанки сказываются как эндогенные факторы (внутренние), так и экзогенные (внешние). К эндогенным факторам можно отнести наследственность, тип конституции, состояние скелет, связок, мышц, уровень физических качеств, темпы роста. К экзогенным факторам относятся характер питания, перенесённые заболевания, физическое воспитание, гигиена труда и учёбы.

В дошкольном возрасте особенно легко поддаётся различным воздействиям внешней среды, поэтому особенно важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте.

Большое значение имеют образовательные условные рефлексы, обеспечивающие правильное положение головы, туловища и конечностей во время стояния и ходьбы. При этом главную роль играет не столько сила мышц, сколько согласованность произвольного тонического напряжения различных мышечных групп, сбалансированная работа мышц-агонистов, (агонисты- мышцы . которые выполняют движение, антагонисты им противостоят , они то собственно и растягиваются. Агонисты сокращаются, антогонисты расслабляются.

Что и обеспечивает выполнение движения. При растяжении антагонистической мышцы мышца агонист подвергается торможению синергистов, антогонистов, стабилизаторов и нейтрализаторов (сильно, но односторонне развитая мускулатура также весьма часто приводит к различным отклонениям).

Основное значение в вертикализации, сохранении физиологических изгибов и защите позвоночника от повреждений имеет так называемый мышечный корсет и две мощных гидродинамические опоры - грудная клетка и брюшной пресс.

### Комплекс упражнений

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения, лежа в положение, сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.

14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

Рис. 6



15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат

с пятки на носок.

17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.

20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести. Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).

24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

### **Методические рекомендации:**

Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений — ходьба 1 — 2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4 — 5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10 — 12 раз. Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10 — 12 за занятие. Заниматься можно 3 — 4 раза в день за час до и спустя 45 — 60 мин после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов. Заниматься надо в хорошо проветренной комнате, а если возможно во дворе, в лесу, на берегу реки. Главное, чтобы поверхность площадки была ровной и без уклонов. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, трусы, купальник). Лучше выполнять упражнения босиком или в носках.