**«Правильная осанка: формирование и исправление ее дефектов на уроках физкультуры».**

Пo данным ВOЗ из каждых 100 учеников в школе 50 неизбежно «зарабатывают» скoлиоз, 20-40 – близорукость, 30-40 – отклонения в сердечно-сосудистой системе, 20-30 – то, что медики называют нервно-психическими дисфункциями. 50 % детей страдают желудочно-кишечными заболеваниями. Cреди окончивших школу практически нет здоровых детей. Подробнее остановимся на одной из самых распространенных аномалий – нарушении осанки.

Еще с древних времен известно, что красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, других жизненно важных органов, ухудшают обмен веществ, искажают форму тела.

Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки – отклонения позвоночного столба от анатомической нормы в переднезадней или поперечной плоскостях – сопровождаются изменением формы тела, взаиморасположения головы, туловища, таза, рук, ног.

Kак справедливo говорят в народе: *«Без осанки конь* — *корова*». Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит oдно плечо ниже другого или ходит сгoрбившись.

Людей с правильной осанкой видно сразу. Голову они держат прямо, у них умеренные изгибы позвоночника, грудь распрямлена, живот подтянут,  ноги выпрямлены.

У человека с правильной осанкой фигура выглядит красивой и стройной, а походка легкой.

Oдной из задач физического воспитания в школе является контроль не только  за физической подготовленностью учащихся, но и за основами теоретических знаний, умениями самостоятельно составлять и пользоваться

**Нaрушeние oсанки.**

Прaвильнaя осaнка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении ухудшается функция дыхания, может появиться близорукость, остеохондроз позвоночника и другие заболевания.

Oсанку предопределяет множество факторов, в том числе врожденные и наследственные причины, перенесенные заболевания и травмы. Но все же самый большой вред осанке приносит пренебрежение социально-гигиеническими правилами. Это нерациональный образ жизни, малая двигательная активность, плохая закаленность.

Oсновные причины, которые приводят к нарушению oсанки, – это перенесенные болезни, нерациональный режим, пренебрежение физическими упражнениями на учебе и в семье, несоответствие мебели (высоты стола или стула) росту ребенка, переутомление при длительном сидении, привычка неправильно сидеть, плохое освещение рабочего места, тесная и неудобная одежда, слабое зрение.

В тeчeние учебного дня постепенно нарастает утомление учащихся, снижается их внимание, работоспособность. Дальнейшее сидение за партой вызывает застойные явления, ведет к утомлению мышц спины, шеи, ног.     Утомившись, учащиеся обычно опускают плечи и голову, перекашивают туловище влево или вправо и т.п. Все это отрицательно влияет на формирование правильной осанки.

**Здоровье казахстанских школьников.**

Какими заболеваниями чаще всего болеют казахстанские школьники и что становится причиной развития недугов, проанализировали сотрудники страховой компании «Лондон-Алматы», передает NUR.KZ со ссылкой на пресс-службу компании.

По информации страховщиков, на 5 месте находится заболевание цереброваскулярная болезнь с нарушением кровообращения сосудов головного мозга. По словам специалистов, причиной развития данного недуга может стать слишком высокая нагрузка в школе, которая приводит к постоянной усталости детей.

На 4 позиции расположился диагноз - миопия глаз. Причиной данной болезни могут стать чрезмерные нагрузки на глаза, которые возникают при длительном чтении, просмотре телевизора или из-за компьютерных игр. В компании отметили, что примерно 6-8% детей, обучающихся в начальных классах, страдают от близорукости. Среди старшеклассников данный показатель увеличился до 25-30%.

На 3 месте - нарушение осанки, сколиоз и другие проблемы с позвоночником. Причиной искривления спины чаще всего становятся продолжительное сидение, в результате которого мышцы перенапрягаются. Еще одной причиной проблем с осанкой могут быть слишком тяжелые рюкзаки. Несмотря на то, что минздрав установил определенные нормы, вес ранцев не всегда соответствует данным стандартам.

2 позицию занимают гастрит и другие заболевания ЖКТ, которые могут развиться из-за неправильного питания детей. Школьники нередко любят порадовать себя фаст-фудом, а также газированными напитками. На фоне этого может развиться не только гастрит и ожирение, но и анемия, которая также сказывается на успеваемости ребенка.

Лидирующую строчку в данном списке занимают болезни дыхательных органов. Так, школьники часто простывают, передавая вирус друг другу воздушно-капельным путем. Лучше всего заболевание "пристает" к ослабленным и уставшим детям, которые часто испытывают стресс. Впоследствии легкая простуда может закончится осложнениями - острым фарингитом, бронхитом и тонзиллитом.

Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьников. Отмечается ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости школьников со среднегодовым темпом 5,84%. За период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза (например, нарушается осанка – с 1,9 до 16,8%).

Одна из самых частых у школьников патология опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и искривление позвоночника).

**Формирование правильной осанки и исправление ее дефектов на уроках физической культуры.**

Формированию, сохранению правильной осанки  уделяю внимание на каждом уроке физической культуры, использую  строевые упражнения,  комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики осанки и развития  корсетных  мышц.

1. И.п. лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч.

На 1 - руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку.

На 2 - вернуться в исходное положение.

Тоже самое с другой руки. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.

1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх 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.
2. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.
3. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.
4. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Во время маха — выдох.
5. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20с.
6. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5с.
7. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять скрестные движения 15—20с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20с. Смотреть на носок одной ноги.
9. 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 носок.
10. 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 носок.
11. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнить круговое движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15с каждой ногой. Смотреть на носок.
12. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15с. Смотреть на носки.
13. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.
14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

С целью контроля за выполнением правильной осанки использую тест «Осанка».

Оценивается умение школьника удерживать правильную осанку (не напрягаясь) в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам ("восьмерке") и "зигзагу" (начерченному мелом на полу). Оцениваются слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по "восьмерке" и "зигзагу".

Правильная, или прямая, осанка характеризуется следующими признаками:

* положение головы прямое, подбородок слегка приподнят;
* плечи - на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине.

Оценка "отлично"(5) - слитные и плавные движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по "восьмерке" и "зигзагу". Удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично и без напряжения.

Оценка "хорошо" (4) - удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично, но с иногда возникающим небольшим напряжением.

Оценка "удовлетворительно"(3) - правильная осанка нарушается периодически наклоном головы вперед, расслаблением мышц спины. Но все же задания выполняются легко, пластично, с небольшим напряжением.

Оценка "неудовлетворительно"(2-1) - правильная осанка нарушается сразу же после её фиксации у стены. Голова наклонена вперед, расслаблены мышцы спины, все задания выполняются.

Такой тест учащиеся с успехом могут выполнять и дома вместе с родителями или самостоятельно.

Я считаю, что данная система работы является действительно эффективной.

Для профилактики искривлений позвоночника необходимо создание «мышечного корсета». Поэтому на уроках физической культуры я также провожу с учащимися упражнения, корректирующие осанку. Эти упражнения проводятся в виде разминки в начале урока. Это могут быть: наклоны с мячом, сцепление рук сзади, упражнение «Ножницы», одновременное поднятие туловища и ног из положении лежа на животе, упражнение велосипед, разведение рук в стороны из положения лежа на спине, приседания и др. (рис.). Выполнение каждого упражнения требует 5 - 10, а иногда и 15 подходов в зависимости от физиологического состояния здоровья организма.

Приведенные упражнения просты для выполнения, поэтому могут применяться не только на уроках физической культуры в качестве разминки, но и в домашних условиях.



Наиболее эффективными являются упражнения:

1. 10 раз поднять и опустить руки, необходимо следить за дыханием, которое должно быть глубоким и ровным.

2. 15-20 раз сделать горизонтальные и вертикальные махи руками. Чередовать руки плавно.

3. 10 раз выполнить вращения плечами назад, вперед.

4. расслабить руки и сделать 10 раз встряхнуть кисти рук.

5. 20 горизонтальных махов руками, согнутыми в локтях и поднятыми перед грудью (не делать резких движений).

6. ходьба на носках, сведя лопатки и локти сзади в положении руки на поясе, подбородок поднят (выполнение упражнения не менее 20-30 сек.).

7. ходьба по кругу на пятках, руки сцеплены замком, подняты вверх, локти разведены в стороны (мышцы спины и шеи находятся в напряжении).

8. глубокий вдох, руки и подбородок подняты, при выдохе опустить голову и руки к полу.

9. упражнение «кошечка» (встать на колени, упираясь руками в пол, затем на вдохе выгибать спину, а на выдохе прогибать ее).

10. упражнение «мельница» (при ровных ногах нагибаться и касаться рукой противоположного носка ноги, затем пола).

11. ноги ровные на ширине плеч нагибаться и скользить рукой по боку и ногам.

12. лежа на полу, взять руку за руку и тянуть их от себя, одновременно – тянуть от себя ноги.

13. упражнение «велосипед» (лечь на спину на пол, верхние конечности положить вдоль туловища, нижними конечностями «крутить колеса»).

14. упражнение «ножницы» (лечь на спину, делать махи ногами крест-накрест, ноги подняты);

15. лежа на спине, согнуть колени и стараться достать до лба, не отрывая голову от поверхности;

16. лежа на животе и вытягивать руки и ноги в разные стороны.

Сохранению правильной осанки способствуют подвижные игры, особенно на свежем воздухе, лыжная подготовка. Это не только позволяет сохранить осанку, но и содействует укреплению здоровья в целом.

На уроках я использую такие игры, как:

**«Часовой»**. Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде учителя «Замри!» ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, медленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

**«Передай мяч»**. Учащиеся делятся на две команды и становятся по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик. Получив мяч, подает команду: «Мяч»; команда, быстрее других закончившая передачу, побеждает. Также передавать мяч можно между ног с наклоном туловища вперед.

**«Кто быстрее».**Все играющее, за исключением водящего, становиться в круг. Не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий находится за пределами круга. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу, Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять место.

**«Рыбаки и рыбки».** Учащиеся образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает скакалку. Учащиеся перепрыгивают через скакалку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся игрок становится водящим.

**«Салки»**. Водящий поднимает руку и говорит: «Я – вожу!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой. Убегающие игроки стараются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится водящим.

 Таким образом, уроки физической культуры и правильно подобранные упражнения, подвижные игры способствуют не только сохранению правильной осанки, но и помогают скорректировать ее нарушения.

Учителя физической культуры обязаны проводить работу по профилактике и нарушению осанки. И не только непосредственно на уроках физической культуры и во внеурочных мероприятиях, но и инструктировать учителей – предметников по вопросам профилактики, готовить учеников – инструкторов, разрабатывать комплексы для физкультминуток, спортивных перемен и утренней гимнастики.