

МАОУ ДО АР ДЮЦ

**Комплекс упражнений
на исправление индивидуальных недостатков осанки
при имеющихся отклонениях
(для детей 1-2 года обучения)**

Педагог дополнительного образования:
Коршунова Кристина Викторовна

Одним из важнейших показателей состояния здоровья человека, и особенно ребенка, как развивающегося организма, является осанка. Общеизвестно, насколько важно правильное положение позвоночника в жизнедеятельности дошкольников и младших школьников. Именно на этих возрастных этапах закладываются основы функциональных возможностей организма. Поэтому для педагогов-хореографов, родителей, медицинских работников актуальной является задача формирования правильной осанки детей, поиска эффективных средств и методов для её решения.

Изменение режима дня, увеличение физической нагрузки, психологическое напряжение, все эти составляющие приводят к ухудшению физического состояния дошкольников и младших школьников. В этом возрасте многие из детей уже имеют искривления позвоночника, искривления в ногах.

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц. При правильном выравнивании сегментов тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений всех суставов максимальна.

Осанка является не только соматическим показателем. Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

В осанке находит своё отражение состояние позвоночного столба, что во многом определяет возможности нормального функционирования внутренних органов человеческого организма. В некоторых исследованиях последних лет, проведенных различными специалистами, было отмечено, что нарушения осанки, кроме влияния на внутренние органы, часто приводят к формированию стойких деформаций других компонентов опорно-двигательного аппарата.

Выделяют несколько этапов развития нарушений осанки:

- неблагоприятный фон – этап наличия биологических дефектов или неблагоприятных условий, способствующих нарушению осанки (при отсутствии динамических и статических отклонений);
- предболезнь – этап нефиксированных изменений опорно-двигательного аппарата. Имеются начальные проявления функциональной недостаточности систем обеспечения нормальной осанки, определяются симптомы нарушения осанки, отмечается ухудшение показателей физического развития. Изменения обратимы при нормализации процесса физического воспитания или направленной кинезитерапии;
- болезнь – этап статических деформаций опорно-двигательного аппарата, соответствует наличию необратимых или трудно обратимых нарушений осанки.

Чаще всего дети, имеющие нарушения осанки в младшем школьном возрасте находятся на первом и втором этапе, что позволяет корректировать их состояние методами не только физкультуры, ЛФК, но и хореографии.

Педагогу-хореографу необходимо разбираться в возрастных особенностях физиологического состояния детей младшего школьного возраста, в строении опорно-двигательного аппарата, в возможных отклонениях и нарушениях его развития.

Процесс коррекции нарушений осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами хореографии необходимо разделить на три периода — адаптационный, тренировочно-корректирующий, стабилизационный период.

Во время **адаптационного периода** детям объясняется, какой осанки необходимо придерживаться на занятиях хореографией. Как следует правильно выполнять те или иные упражнения и танцевальные движения, сохраняя правильное положение спины. Основными средствами коррекции нарушенной осанки являются: показ, словесное объяснение и коррекция положения спины ребенка педагогом. В следующих периодах необходимо постоянно напоминать детям о правильной осанке, о положении отдельных частей спины при исполнении любых движений.

Во время **тренировочно-корректирующего периода** активно используются комплекс партерной гимнастики, содержащий, упражнения для выработки мышечного корсета, упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Темп движения при выполнении корректирующей гимнастики должен быть медленным или средним. Начинать гимнастику следует с более лёгких упражнений, общую нагрузку на организм увеличивать постепенно. Упражнения, способствующие исправлению отклонений в осанке, следует включать в каждое занятие, с каждым уроком увеличивая их количество и сложность.

В **стабилизационном периоде**, т.е. на протяжении всех лет пребывания обучающегося на занятиях хореографией, продолжается комплекс гимнастических упражнений и не ослабевают требования педагога к сохранению правильной осанки во время каждого тренажа и исполнения хореографических номеров.

Комплекс упражнений на исправление индивидуальных недостатков осанки при имеющихся отклонениях.

При сутулости (кифозе) (рис. 1а).

Можно уменьшить грудной прогиб позвоночника путем упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед.

Для исправления небольшой сутулости (кифоза) необходимо применять следующие упражнения:

Упражнение 1. Исходное положение: лежа на животе, ноги выпрямлены, стопы вытянуты и соединены. Руки согнуты в локтевых суставах, находятся около груди ладонями вниз. Отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника. Зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад, вернуться в исходное положение (рис.9).

Все упражнения, особенно в грудном отделе позвоночника связаны с прогибом корпуса назад (стоя на 2-х ногах, лежа на животе, стоя на коленях).

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на животе, ноги в первой позиции, руки на затылке. Медленно поднимать грудную клетку, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. Расслабиться. Упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы в первой позиции (рис.14).

Упражнение 3. Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль тела. Сгибать

ноги в коленях, руки раскрыть в стороны, приподнять грудь. Стараться, как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице. Образовать полукольцо, напрячь мышцы (рис.15). Расслабиться.

Упражнение 4. «Лодочка». Лежа на животе, выпрямить ноги и протянуть руки вперед. Приподнять грудь и ноги, сильно прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы (рис.10). Расслабиться.

Упражнение 5. Исходное положение: встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. Поднять руки вверх, перегнуться назад, стараясь достичь кистями рук ступни ног (рис.16), поднять корпус. Далее сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, зафиксировать корпус (рис.17). Вернуться в исходное положение.

Примечание: упражнения, такие как мост или полумост выполняются со страховкой педагога, учитывая индивидуальные особенности ребенка. В этом упражнении преимущество отдается прогибам в грудной области (под лопатками и в пояснице), повторяя их чаще, чем наклоны корпуса вперед.

При седлообразной спине (лордозе) (рис 1б).

Необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнего грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

Для исправления седлообразной спины (лордоза) необходимо применять следующие упражнения:

Упражнение 6. Исходное положение, лежа на спине, ноги вытянуты вперед, корпус прямо, руки вытянуты вдоль корпуса. Быстро наклонить корпус вперед вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник (рис.12). Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. Исходное положение: ноги раскрыты «циркулем» в стороны. Наклоны вперед, доставая животом и грудью до пола, с вытянутыми руками вперед (рис.18).

Упражнение 8: Сидя на полу: согнуть колени, прижать их к груди, затем выпрямить ноги, расслабиться (рис.19).

Упражнение 9. Лежа на спине, согнутые в коленях ноги подтянуть к груди, затем прижать голову к коленям и зафиксировать это положение (рис.11). Расслабиться.

Упражнение 10: Лежа на спине: одновременно поднимать корпус и вытянутые ноги (образовав угол), для равновесия руки поднять и раскрыть в стороны (рис.20). Затем расслабиться.

При асимметрии лопаток (рис 1в).

Требуется укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам, также применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. Упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота (особенно косых). При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-плечевых линий.

Упражнение 11. Исходное положение: сидя на полу, вытянутые ноги раскрыть «циркулем» в стороны, руки раскрыть в сторону на уровне плеч. Развернувшись стороной опущенного плеча наклониться вниз, стараясь достать рукой пальца вытянутой ноги (рис.13). Вернуться в исходное положение.

Упражнение 12. Исходное положение: стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую выпуклой стороне искривления, положить на одну перекладину ниже другой. Сделать глубокое приседание и возвращение в исходное положение (рис.21).

Необходимо проследить, чтобы дети носили тяжести только в одной руке, систематически наблюдать за положением корпуса во время занятий в школе, дома. При ассиметрии лопаток необходимо зафиксировать правильную постановку корпуса, а также правильное положение лопаток и плеч. Для исправления ассиметрии лопаток полезны также и симметричные упражнения.

Упражнения для исправления «Х» - «О»- образных ног.

При «Х»- образных ногах (рис.1г) все упражнения делаются на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленным коленом.

Упражнение 13. Одним из особенно полезных упражнений является упражнение «циркуль». Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тела. Легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы ног вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, вернуть ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени.

При «О»- образных ногах (рис.1д) рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Упражнение 14. При «О»- образных ногах необходимо растянуть подколенные связки ног. При исполнении этого упражнения «цикуль» начать раскрывать со стопы ног, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение первыми соединять колени их внутренними мышцами. Это же упражнение можно сделать в положении лежа на спине.

Во всех случаях после ассиметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы – осанки.

Также для воспитания навыков правильной осанки немаловажное значение имеет использование зеркала.

Ученик подходит к зеркалу. Сначала надо ставить его фас, затем в профиль в привычной позе. Педагог указывает на неправильности положения головы, надплечий, позвоночника, грудной клетки, живота, ног. Разъясняет и показывает, как можно исправить те или иные недостатки. Ученик по памяти (мышечно-суставное чувство) принимает правильную осанку и запоминает ее.

Данный комплекс упражнений призван укрепить "мышечный корсет" спин детей.

Исправление осанки у детей, занимающихся хореографией – процесс сложный и трудоёмкий. Только исправив природные недостатки ребенка, можно добиться правильной постановки корпуса при выполнении движений и упражнений. Правильно подобранные комплексы корригирующей гимнастики проводимые регулярно под руководством педагога, помогают детям избавиться от нарушений в осанке и сформировать балетную осанку.

Литература:

1. Баднин И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие. –М.: Медицина, 1987.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. –Л., 1934
3. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. М.: Высшая школа изящных искусства. –ЛТД, 1993.
4. Калинина Н.Ф. Возрастные изменения моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству: 1970.
5. Гафт А.М. Профилактика травматизма.Самомассаж. Методическое пособие. Х-М 2001