

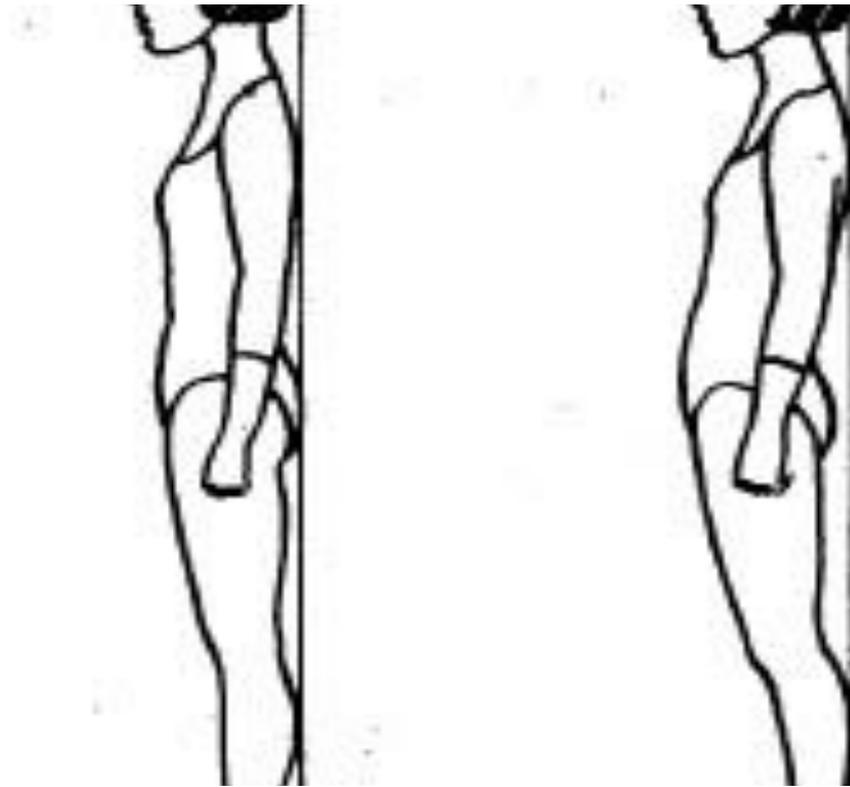
# Нарушения и коррекция санки



ВЫПОЛНИЛ:  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МБОУ ЛИЦЕЙ № 28  
Г. НОВОСИБИРСКА  
ШАБУЛИН ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ



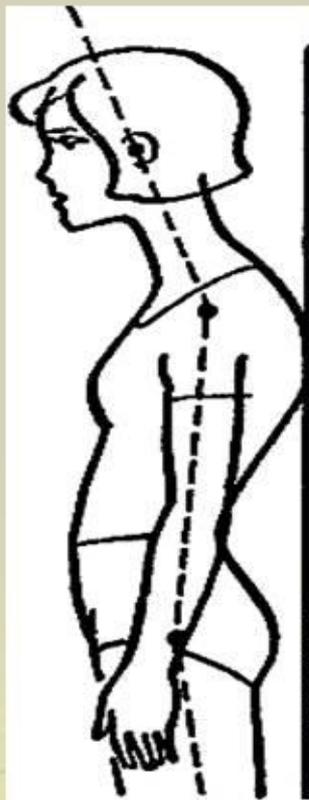
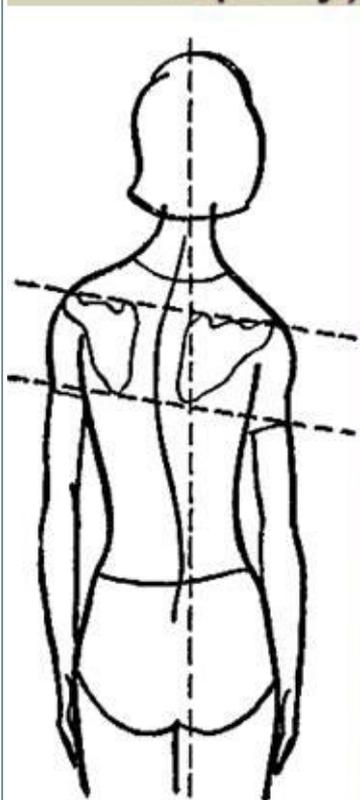
**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием. Признаки правильной осанки: • голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне; • если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию; • если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



**Правильная осанка**

## Типы неправильной осанки

1. *Кифотическая* (искривление позвоночника назад)
2. *Лордотическая* (искривление позвоночника вперед)
3. *Сколиоз* (искривление позвоночника в боковую сторону)



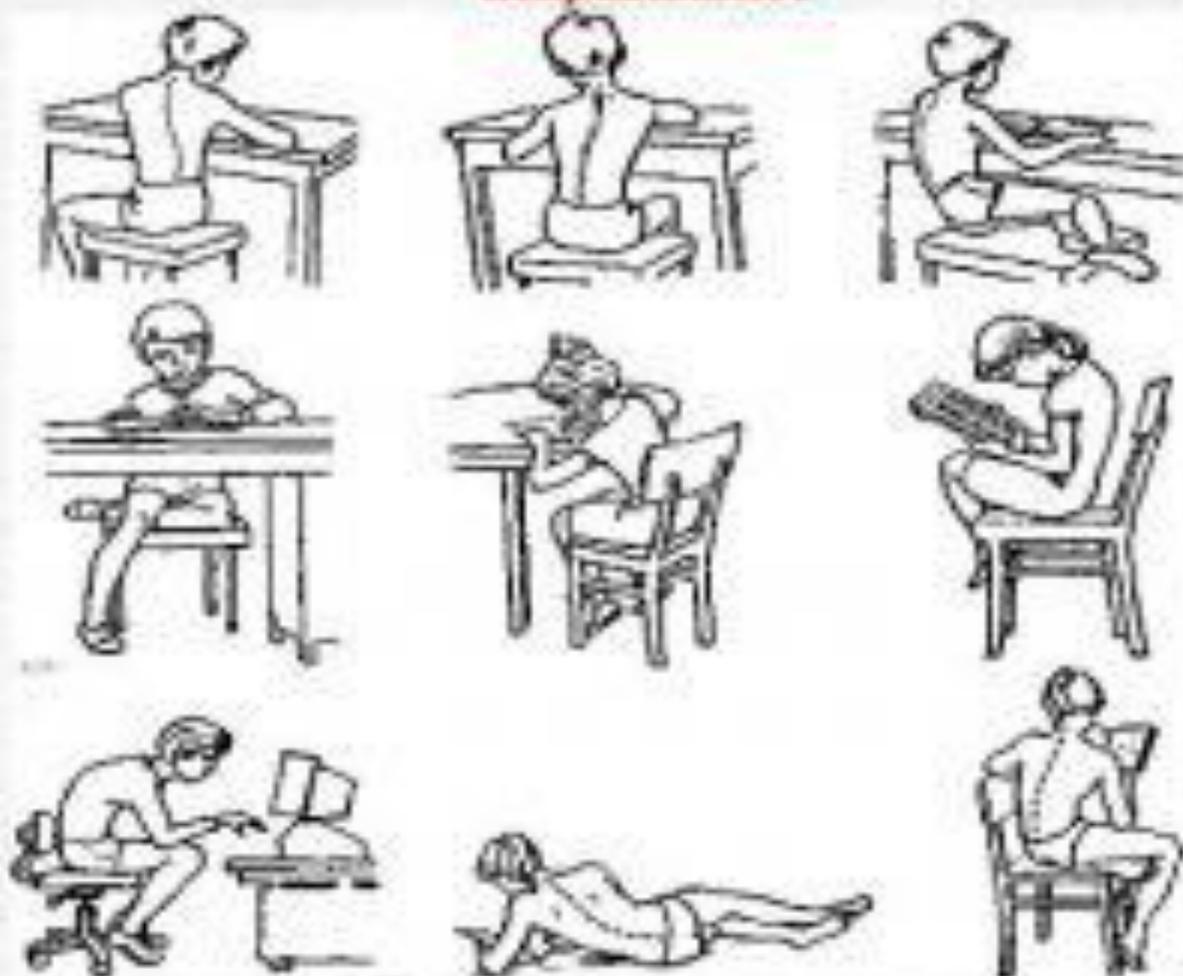
# Положение позвоночного столба

правильное



# Положение позвоночного столба

неправильное



# Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина  
согнутая  
(неправильно)



спина прямая  
(правильно)



# Коррекция осанки

В подготовительной части занятий направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба. В основной части используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранение нормальной осанки. В заключительной части применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы. На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др. При регулярных занятиях (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее

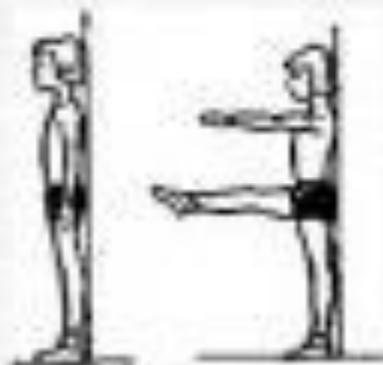
# Упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



## Упражнения для формирования правильной осанки

**СТОЯ НА  
КОЛЕНЯХ**



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаться в пояснице



## Упражнения для формирования правильной осанки

### ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



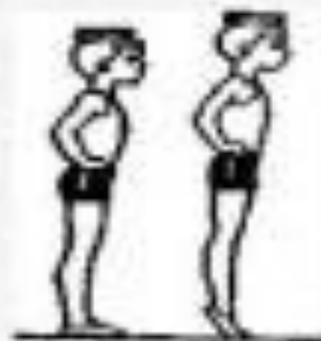
Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в н. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в н. п.



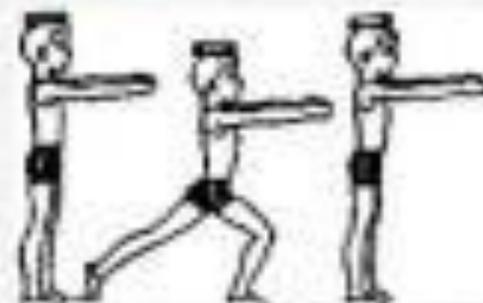
## Упражнения для формирования правильной осанки

### С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в н. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в н. п.



## Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



## Упражнения для формирования правильной осанки

### В ВИСЕ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).

Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.



# Спасибо за внимание!



НЕПРАВИЛЬНО

ПРАВИЛЬНО