

Упражнения для формирования правильной осанки

**Гатауллина
Луиза Хамзаевна
Учитель физической
культуры
МБОУ «СОШ №13 с УИП
эстетического
цикла»
г.Ноябрьск**

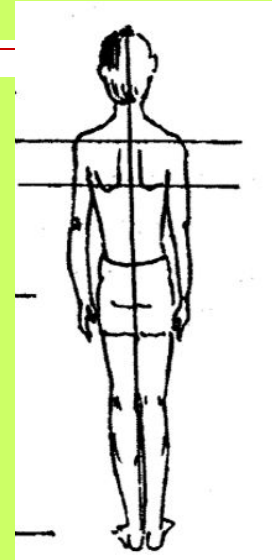
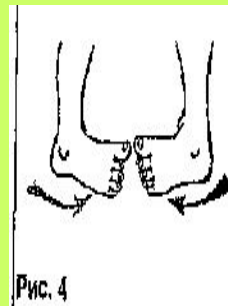


СОДЕРЖАНИЕ

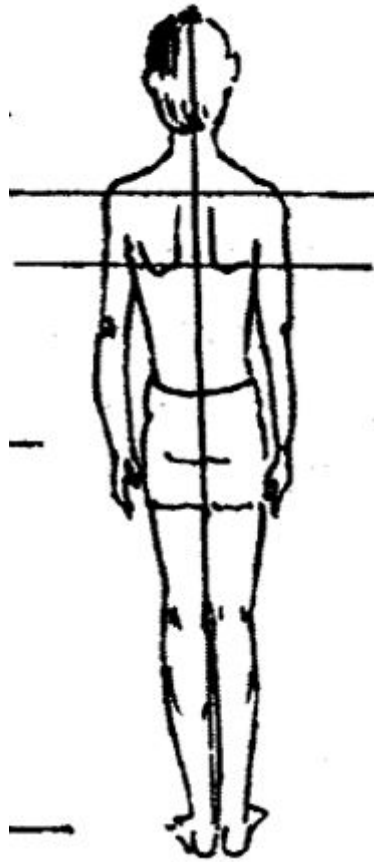
◆ Осанка

◆ Плоскостопие

◆ Комплекс корригирующей гимнастики



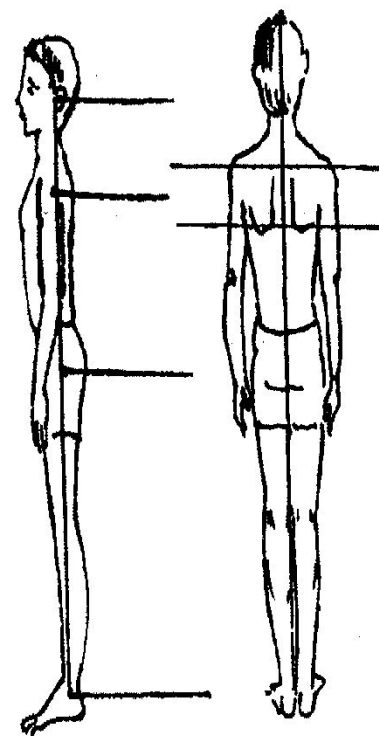
ОСАНКА



Это привычное (правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении. Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

**Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.**

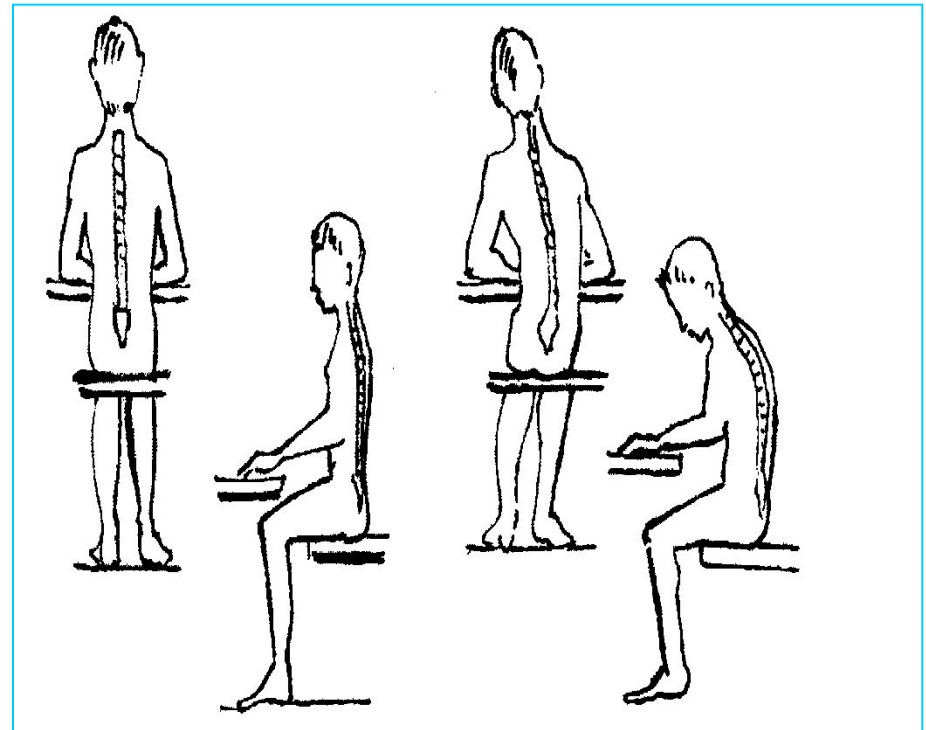


ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НЕОБХОДИМО

✓ Сохраняйте правильную рабочую позу на уроках.

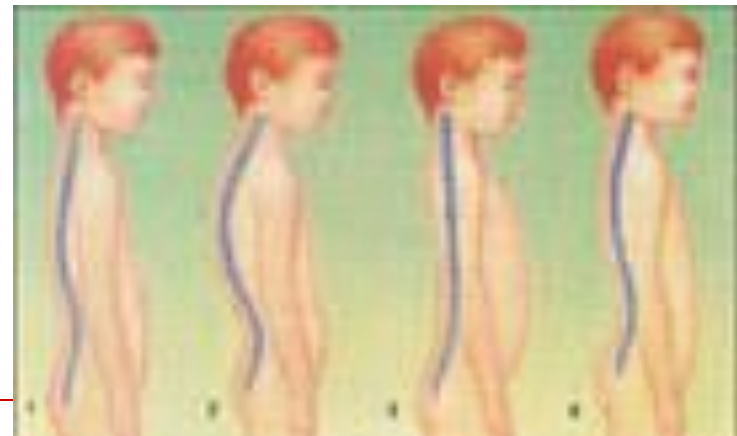
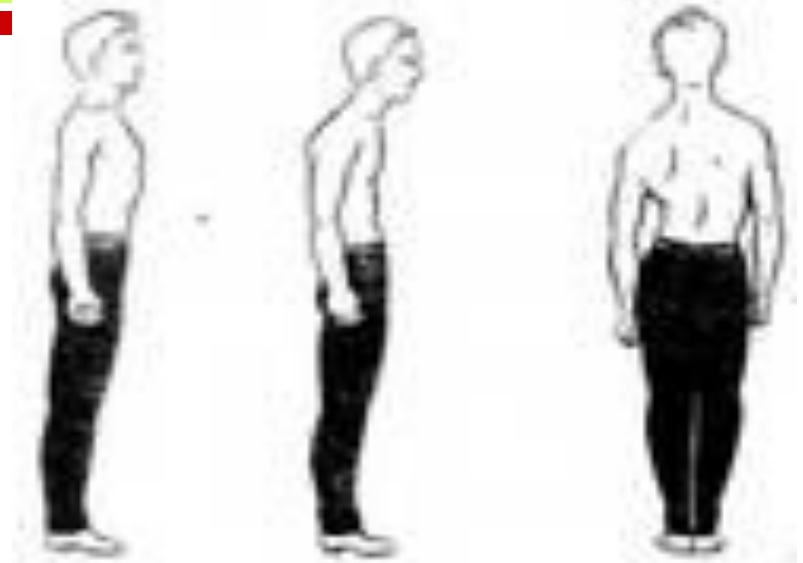
✓ При поднимании рук вверх или вперед не отклоняйте туловище назад.

✓ Контролируйте положение своего тела перед зеркалом.



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, пояснице, стопах.



КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Укрепление мышц спины, живота – формирование правильной осанки.

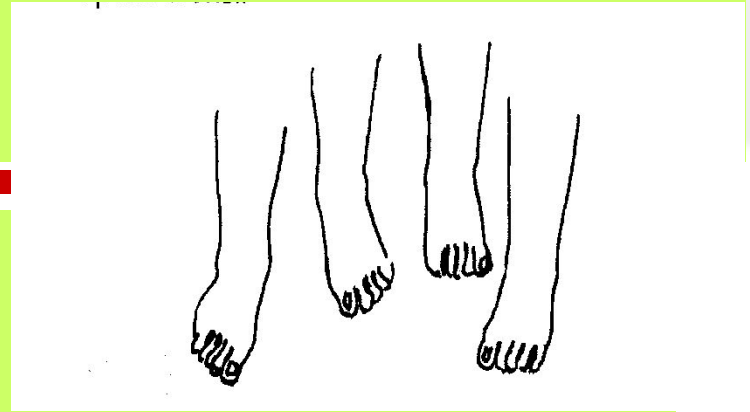
- 1.** И.п. – правая рука вверху. 1-2 – отведение руки назад; 3-4 – то же левой.
- 2.** И.п. – кисти к плечам. 1-4 – круговые движения вперед; 1-4 – круговые движения назад.
- 3.** И.п. – руки в замок на грудь. 1 – руки вперед; 2 – руки на грудь; 3- руки вверх; 4 – руки на грудь.
- 4.** И.п. – стоя, пальцы в замок, руки вверх. Левую ногу вперед. 1-2 – отведение рук назад, прогнуться в спине; 3-4 – то же под правую ногу.
- 5.** И.п. – стоя, правую руку вверх, левую ногу вперед. 1-2 наклон влево; 3-4 – левую руку вверх, наклон вправо под правую ногу.
- 6.** И.п. – полный присед, руки на коленях. Ходьба на носках.

Упражнение формирование правильной осанки.

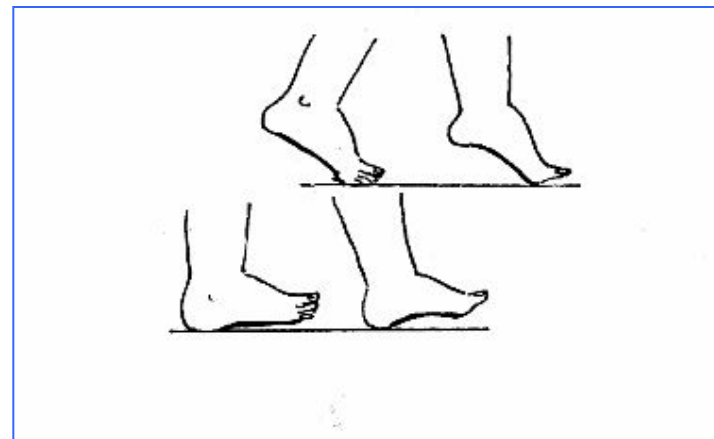
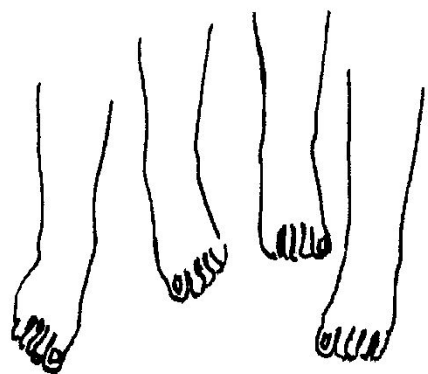
- 1.** И.п. – о.с. Правильная осанка. Колени прямые, живот подтянут, плечи слегка отвести назад вниз, голову держать прямо. Зафиксировать.
- 2.** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон туловища вперед, смотреть вперед, колени прямые; 3-4 – и.п.
- 3.** И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – поднять согнутую правую ногу; 2 – опустить. То же левой ногой.
- 4.** И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 – присед, руки к плечам; 3-4 – и.п.
- 5.** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, смотреть через плечо; 2 – и.п. То же влево.
- 6.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – соединить; 4 – и.п.
- 7.** И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги прямые. 1 – согнуть правую ногу; 2 – поменять положение ног.
- 8.** И.п. – о. с, руки на пояс. 1-3 – прыжки на двух ногах; 4 – более высокий прыжок.

ПЛОСКОСТОПИЕ

Это уплощение сводов стопы; возникает чаще всего в следствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени. При деформации стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль свода, и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, появляются боли, быстро наступает утомляемость.



ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПЛОСКОСТОПИЯ



Ходите на носках и пятках.

**Ходите на внутренней стороне стопы,
на внешней стороне стопы.**

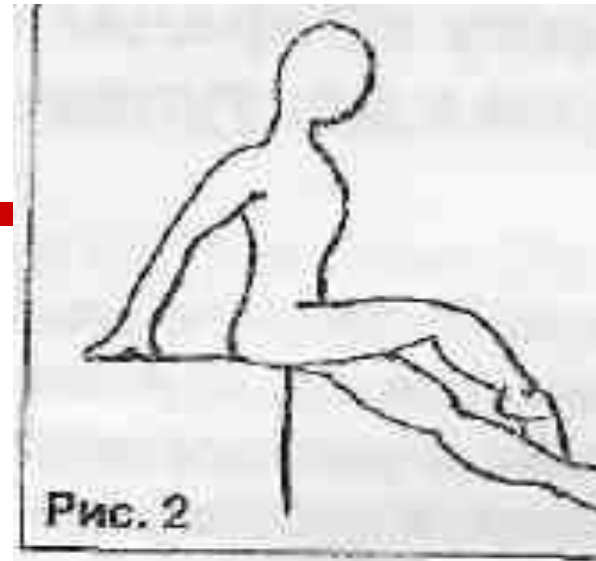
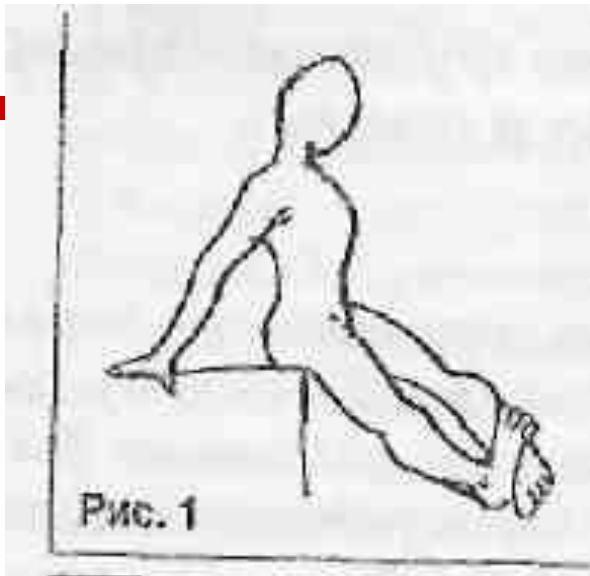


Fig. 4



Fig. 5

- Приведение стоп внутрь
- Кружение стопами внутрь

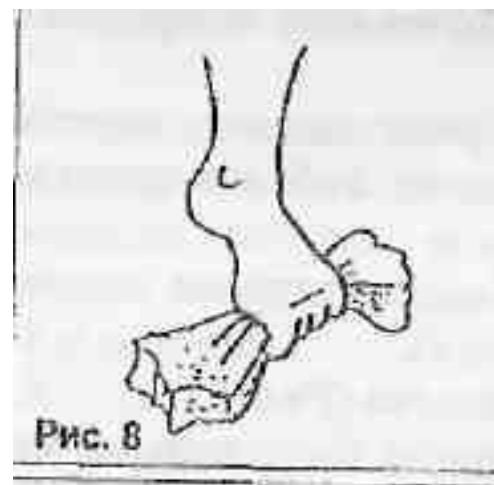
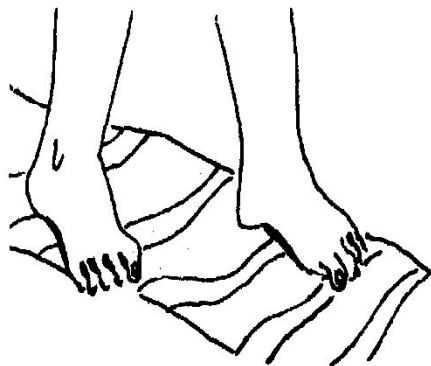


- Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести едний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, меняв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

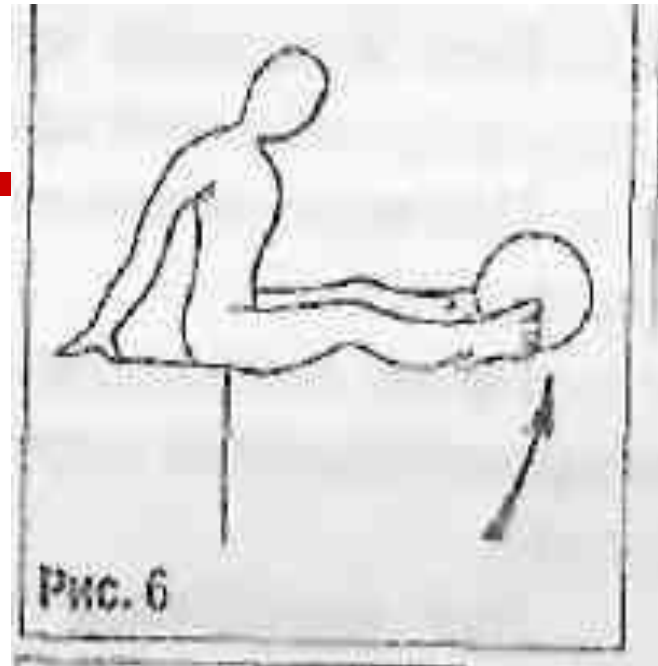
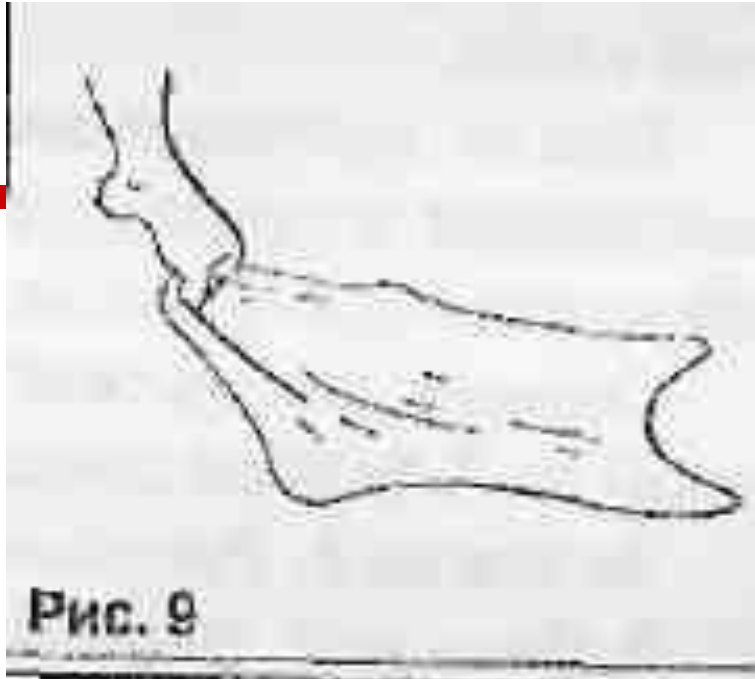


Сидя, катайте мяч(палочку) серединой стопы.

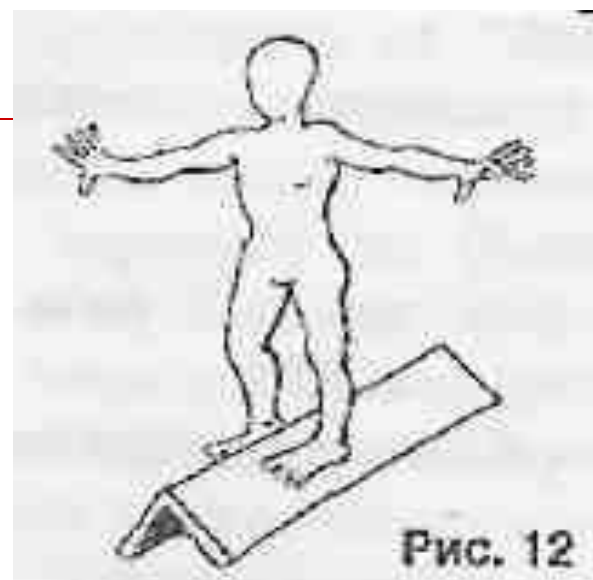
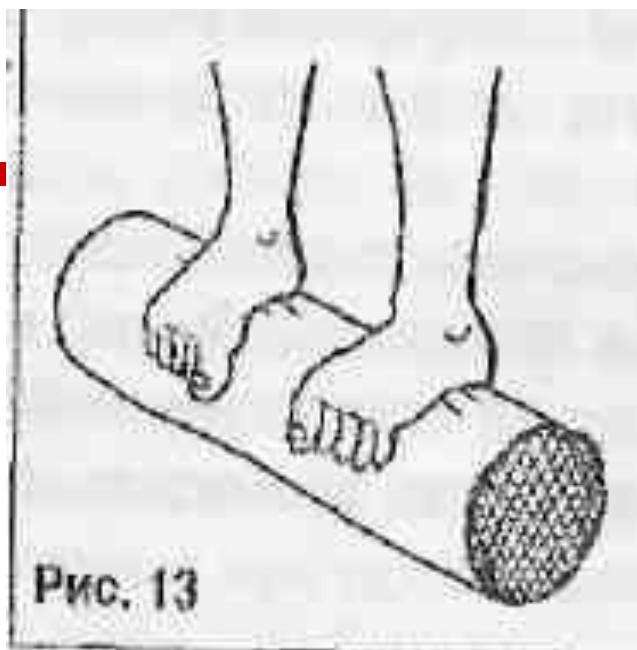
Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног.



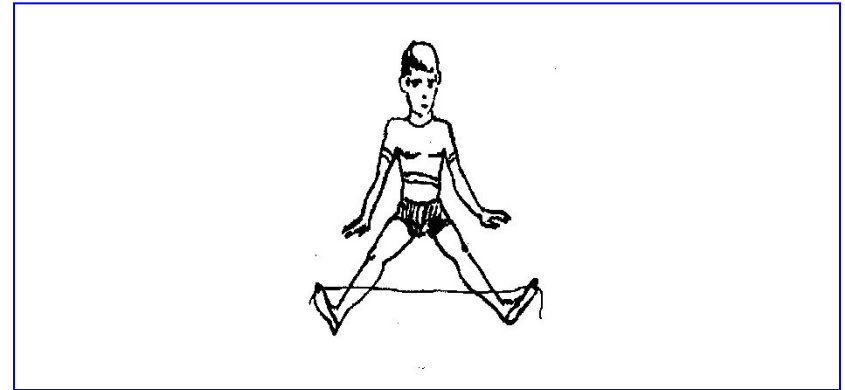
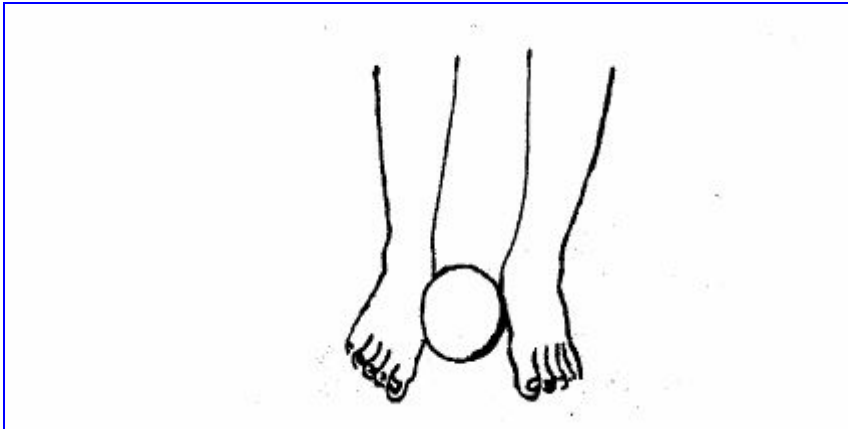
**На полу расстелите полотенце,
захватывая его пальцами ног,
двигайтесь вперед («гусеница»).**
**Пальцами ног захватывать и
приподнимать губку**



- Пальцами ног подтягивать тонкий коврик
- Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или ивной)



- Ходьба по бревну боком
Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы



Ходите зажав мяч стопами.

Сидя, перетягивайте пальцами ног скакалку(шнур) вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- 1. И.П. – о.с. Приподнимание на носки.
Приподнимание пальцев стоп, перекаты.**
 - 2. И.П. – о.с. Полуприседания, приседания на носках.**
 - 3. И.П. – о.с. Перекаты на наружный край стопы.**
 - 4. Приседания, стоя на рейке шведской лестницы или гимнастической палке.**
 - 5. Различные виды ходьбы: простая, спортивная, на носках, на пятках, на наружном крае стопы.**
- Упражнения выполняются 8-10 раз каждое.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
