МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Рязанский педагогический колледж» (ОГБПОУ «РПК»)

**Методическая разработка**

**«Корригирующая гимнастика на уроках физической культуры»**

Преподаватель

физического воспитания

Ганина Т.Е.

Рязань, 2018

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………….3

1. Общая характеристика корригирующей гимнастики……………........4

2. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки………………..9

3. Корригирующая гимнастика при нарушениях зрения………………12

4. Корригирующая гимнастика при слабом мышечном корсете………15

Заключение……………………………………………………………......23

Список использованных информационных источников………………24

**Введение**

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Однако, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащегося населения выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых учащихся из года в год.

Здоровыми можно назвать лишь 10% от общего количества учащихся, а остальные 90% имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. В структуре хронических болезней современной молодежи, болезни костно-мышечной системы занимают третье место. А среди функциональных расстройств нарушения опорно-двигательного аппарата занимают второй место.

Многолетние наблюдения врачей подтверждают огромную пользу для сохранения и коррекции осанки и нарушений опорно-двигательного аппарата оздоровительной гимнастики. Корригирующая гимнастика является одной из разновидностью оздоровительной. В юношеском возрасте использование физических упражнений приносят огромную пользу для сохранения и коррекции осанки и укрепления мышечного корсета

**1. Общая характеристика корригирующей гимнастики**

Корригирующая гимнастика – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Во время выполнения физических упражнений в организме усиливается кровоснабжение связок, мышц и, конечно, костей. Специалисты утверждают, что в спокойном состоянии, а особенно во сне, через человеческие мышцы протекает от 10 до 12 литров крови, а при физической нагрузке это цифра увеличивается в 5 раз. В итоге увеличивается мышечная сила и масса, сухожилия укрепляются, связки обретают эластичность, кости крепнут. Физическая активность улучшает процесс продвижения крови по венам и сосудам. При сокращении мышц усиливается работа сердца и сосудистой системы, легкие работают в 3 раза быстрее, в результате чего учащается дыхание.

Во время занятий углубляется и учащается дыхание, расправляются альвеолы - легочные пузырьки, улучшается газообменный процесс и выносливость мышц, а также состояние легочных тканей. При вдохе уменьшается давление в грудной клетке, что увеличивает кровяной приток. В общем, стоит отметить, что физические упражнения способствуют укреплению скелетных мышц и сердца, увеличению обьема легких и грудной клетки. Также разминка и гимнастика являются дополнительным средством в лечении заболеваний спины, суставов и дыхательной системы. Существуют различные методы и формы физической активности: расслабляющие занятия, силовая тренировка или корригирующая гимнастика. Именно последний вид физических упражнений предназначен для людей, имеющих проблемы с осанкой, зрением, дыханием и ногами. Любая методика корригирующей гимнастики направлена на восстановление мышечного баланса, то есть на расслабление мышц. В то же время необходимо сократить расслабленный мышечный корсет, как бы странно это не звучало. В данном случае корригирующая гимнастика помогает восстановить нормальную работу мышц.

Оздоровительные упражнения можно выполнять, используя снаряды. Это могут быть гантели, мячи, резиновые бинты и гимнастическая стенка. Каждый комплекс упражнений корригирующей гимнастики можно выполнять дома самостоятельно. Важно понимать, что необходимо вникнуть в правила выполнения упражнений. Заниматься коррекционной гимнастикой желательно каждый день дважды: в утреннее и вечернее время. Можно выполнять обычную гимнастику, которая будет состоять из 6 упражнений. Важен комплексный и правильный подход. Необходимо делать одно упражнение в несколько подходов. По длительности одно занятие не должно превышать полчаса. Корригирующий комплекс включает в себя общеразвивающие, расслабляющие и коррекционные упражнения. Также желательно чередовать темп выполнения: от медленного к более быстрому и наоборот. Дыхание - важная составляющая оздоровительных занятий. Начинается все с облегченного варианта упражнений и постепенно делается плавный переход к усложненным. С каждым разом выполнять комплекс корригирующей гимнастики значительно легче.

Цели и задачи корригирующей гимнастики:

Исправить осанку, оздоровить организм и укрепить мышечный корсет помогает именно корригирующая гимнастика.

Цель лечебных упражнений - исправление дефектов, связанных со спиной, мышечной атрофии, помощь в лечении заболеваний суставов, дыхательной системы и глаз.

Корригирующая гимнастика направлено выполняет следующие задачи: активизирует общие и локальные обменные процессы; формирует мышечный корсет; помогает выработать силовую и мышечную выносливость; улучшает равновесие и координацию. Положительный результат достигается путем систематического выполнения правильно подобранной методики. Польза гимнастики

Лечебная или корригирующая гимнастика назначается как взрослым, так и детям. Она обеспечивает эффективность лечения, а также предупреждает развитие многих заболеваний спины. Программа корригирующей гимнастики разрабатывается с целью укрепления мышц, исправления позвоночных дефектов. Кроме того, все оздоровительные упражнения выполняются в комплексе с дыхательной гимнастикой. Помимо воздействия на опорно-двигательный аппарат, корригирующая гимнастика положительно влияет на органы дыхания, сердце, сосуды и зрение. Существуют специальные упражнения для каждой системы организма. Коррекционные занятия облегчают симптомы астмы, нормализуют артериальное давление и восстанавливают организм в постоперационный период.

Положительная динамика от занятий корригирующей гимнастикой, наблюдается у людей с плохим кровообращением. При нарушенной работе органов дыхания заметно улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается объем легких. Коррекционные упражнения назначаются пациентам с нарушенным функционирование ЖКТ. В данном случае действие направляется на восстановление двигательной и секреторной функций желудка, улучшение кровообращения в брюшной полости. Кроме того, корригирующая гимнастика необходима женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями: неправильное положение матки, ее искривление. Упражнение помогают улучшить общее состояние женщин.

Общедоступные корригирующие упражнения - это наиболее обширная группа упражнений, которыево время их выполнения стимулируют и нормализуют работу многих функций организма. Классифицировать их можно по анатомическим признакам: гимнастика для пресса, спины, плеч, тазового пояса, рук. Кроме того, возможно использование специальных приспособлений, к примеру, мяч, обруч, мешочек с песком, шест и прочее. Для точного выполнения комплексов, а также для большей эффективности используются гимнастические стенки, лестница, скамья, бревно и т.д. Любая корригирующая гимнастика проводится в удобном исходном положении: человек либо ложится на пол или снаряд, либо стоит. В данном случае позвоночник не напряжен.

Корригирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить   3-5 корригирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, т. е. чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выполнению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений.  Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Напоминаем, чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для исправления конкретного нарушения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие данное нарушение, знать мышцы, над которыми следует работать. При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами:

 постепенное увеличение нагрузки;

1. постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
2. рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);
3. использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений. Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания.
4. В комплекс включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

**2. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки;**

Осанка – это поза непринужденно стоящего человека без лишнего напряжения мышц.

Причины нарушений осанки:

- неправильное положение тела в различных позах;

- ослабленный организм в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;

- недостатки физического воспитания и плохое физическое развитие.

Неправильная осанка способствует появлению остеохондроза, неблагоприятному изменению положения внутренних органов грудной и брюшной полости. Ослабляется опорно-двигательный аппарат и мышцы, снижены амортизационные способности нижних конечностей.

Рекомендовано формирование навыка правильной осанки и укрепление мышечных групп спины, грудной клетки и живота

*Корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки*

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимн. стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены 1 мин.

2. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вернуться в и.п. – 4-6 раз.

3. Стоя у стены, принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. – 8-10 раз.

4. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки – до 5 мин – в течении дня 3-5 раз.

5. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки за спину в «замок» - наклоны головы влево, вправо, вперед, назад – по 8-10 раз.

6. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - круговые движения плечами вперед, назад – поочередно по 8-10 раз.

7. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - поднять одновременно плечи вверх - вдох, задержать на 5-6 сек., вернуться в и.п. – выдох – 4-6 раз.

8. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, ноги на ширине плеч – круговое вращение вперед левой рукой, круговое вращение вперед правой рукой, круговое вращение двумя руками вперед – 4-6 раз. То же – в обратную сторону.

9. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки в стороны – поднять напряженные кисти рук вверх – вдох, удержать их в этом положении на 6 счетов – выдох – 3-5 раз.

10. И.П. – руки в замок перед подбородком, локти в стороны, напрячь плечи, грудь, спину, пальцами удержать движение рук на разрыв – вдох, задержать дыхание на 5 счетов, уронить руки – выдох – 3-5 раз.

11. И.П. – руки в стороны, в руках гантели - наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад – 8-10 раз.

12. И.П. – лежа на спине, руки за голову в «замок», локти разведены. Поднимаем туловище до «отрыва» лопаток от пола на 10 -15 см - задерживаемся в крайней верхней точке на 3-4 сек – 15-20 раз.

13. И.П.- лежа на спине, руки под таз – подтянуть колени к животу, выпрямить ноги вперед вдоль пола, ногами пола не касаясь – задержаться в этом положении 3-4 сек. – до 20 раз.

14. И.П.- лежа на правом боку, голова на валике, руки вдоль туловища, валик под выпуклостью сколиоза, ноги прямые, в левой руке гантель - через сторону левую руку вверх до касания пола за головой - 8-12 раз.

15. И.П.- лежа на левом боку без валика под туловищем, ноги прямые, в правой руке гантель -поднимаем правую руку через сторону вверх до касания пола за головой – 8-12 раз.

16. И.П.- лежа на правом боку, валик под выпуклостью сколиоза, левая рука на полу перед грудью, правая под головой - поднять прямую левую ногу на 45 градусов над полом, удерживать положение до 10 сек.- до 15 раз. То же на левом боку, но без валика.

17. И.П.- лежа на животе, руки под подбородком - развести руки в стороны, грудь приподнять над полом - 10 вращений кистями вперед, 10 вращений кистями назад, кисти сжаты в кулаки – 15-20 подходов.

18. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз - приподнять прямые ноги над полом и удерживать их 5-6 сек.- 15-20 раз.

19. И.П. – стоя на коленях перед стулом, в руках гантели. Лечь животом на стул, смотреть строго вперед, спина прямо – развести руки в стороны до соприкосновения лопаток - удержать на 2-3 счета – 8-12 раз.

20. И.П. - лежа на животе, руки вперед, в руках держать мяч (полотенце, гимнастическую палку) - приподнять грудь и руки над полом, держать положение 5-6 сек.- 8-12 раз.

21. И.П. - стоя на четвереньках, руки перпендикулярны полу, живот втянуть. Поднять вверх правую руку, выпрямить и поднять назад левую ногу. Держать 3-5 сек.- 12-15 раз. То же с другой руки, ноги.

22. И.П. – сед на пятки, наклон вперед, руки на пол – расслабиться - 1 минута.

23. И.П. - основная стойка, в руках гимнастическая палка (полотенце, мяч) - прямые руки через перед - вверх, ровная нога назад на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Поочередно.-8-12 раз.

24. И.П. – о.с. Приподняться на носки – оторвать пятки от пола на 1 см – вдох, резко опустить пятки на пол – выдох – 30 раз.

**3. Корригирующие упражнения при нарушениях зрения**

Современный темп жизни обязывает человека следить за собственным здоровьем. Зрение в данном случае стоит не на последнем месте.

Неправильный образ жизни, длительное нахождение перед монитором компьютера, закрытое помещение - факторы, плохо сказывающиеся на глазах, а точнее, на зрении. Если игнорировать перегрузку на глаза, то можно получить осложнения в виде глаукомы, миопии, а корригирующая гимнастика для глаз поддерживает достойный уровень зрения.

Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх-вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза. Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая – вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси.

Задачи корригирующей гимнастики для глаз:

- содействовать укреплению мышц век и глазного яблока;

- содействовать улучшению кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости;

- содействовать снятию утомления с глаз.

*Корригирующие упражнения для профилактики нарушений зрения*

Упр. 1 Посмотреть вдаль через окно 2-3 секунды .затем перевести взгляд на предмет (карандаш, н-р) в руке, 6-8 раз.

Упр. 2 Сидя, крепко зажмурить глаза на 2-3 секунды, а затем открыть их на 3-5 секунды, 6-8 раз.

Упр. 3 Быстро моргать в течении 1-2 минут.

Упр. 4 Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 секунд, 10-12 раз.

Упр. 5 Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться, 6-8 раз.

Упр. 6 Сидя, закрыть веки .массировать их с помощью круговых движений пальца, повторять в течении 1 минуты.

Упр. 7 Стоя, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, закрыть левой рукой один глаз, смотреть 3-5 секунд, открыть глаз, смотреть 3-5 секунд, закрыть другой глаз, смотреть 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упр. 8 Смотреть на большой палец правой руки, медленно передвигать палец вправо и обратно, следя за пальцем. Поменять руки. Выполнять 6-8 раз.

Упр. 9 «стреляем глазами» (как на иллюстрации)

* Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
* Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
* Рисуем глазами диагонали.
* Рисуем взглядом квадрат.
* Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
* Обводим взглядом ромб.
* Рисуем глазами бантики.
* Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
* Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
* Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
* Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
* Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.



**4. Корригирующая гимнастика при слабом мышечном корсете.**

Цель корригирующих упражнений при слабом мышечном корсете - укрепить опорно-двигательный аппарат и не дать развиться различным заболеваниям. Эти упражнения можно использовать дополнительно на каждом уроке.

*Корригирующие упражненияпри слабом мышечном корсете*

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты в коленях. Не прерывая дыхания, напрячь мышцы живота так, чтобы они обрели твердость, для проверки твердости мышц руки положить на живот. Во время выполнения упражнения поясничный отдел позвоночника должен слегка выгибаться вверх. Упражнение повторить 10-15 раз.

2. Основной вариант. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Верхнюю часть туловища слегка приподнять, не отрывая ног от пола. Задержаться в этом положении 10 секунд. Затем принять исходное положение. Сделать перерыв в 5-10 секунд. Упражнение выполнить 10-15 раз. Число повторений упражнения можно увеличить, если не появляются болезненные ощущения в области спины и мышц живота.

Облегченный вариант. И. п. — лежа на спине с прямыми соединенными перед собой в замок руками. Приподнять верхнюю часть тела и удержаться в этом положении 10 секунд. После 5-10-секундного перерыва вновь повторить упражнение. Выполнить упражнение 10-15 раз.

Усложненный вариант. И. п. — лежа на спине со сложенными на затылке руками. Упражнение выполняется так же, как и его основной вариант.

3. И. п. — лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами, кисть правой руки лежит на левом колене. Левую ногу согнуть, упираясь в ее колено правой рукой, тем самым препятствуя ее приближению к голове. Упражнение выполнять с усилием в течение 10 секунд. Сделать перерыв примерно в 10-15 секунд, во время которого полностью расслабить мышцы ног, туловища и руки, и снова выполнить упражнение. Упражнение следует повторить 5-10 раз.

4. И. п. — стоя на коленях перед стулом или любой другой опорой, положив на нее обе руки. Как можно сильнее выгнуть спину вверх. В таком положении оставаться в течение 5 секунд, а потом спину прогнуть. Упражнение повторить 5-10 раз. Выполнение упражнения прекратить при появлении в спине болезненных ощущений.

5. И. п. — стоя на коленях перед стулом, положив на него голову и руки. Спину в медленном темпе максимально выгнуть налево, а потом направо. При появлении болей в спине выполнение упражнения прекратить. Упражнение выполнить 5-10 раз.

6. И. п. — сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и отставлена в сторону. Сделать наклон вперед к вытянутой ноге, пытаясь при этом достать пальцы ноги руками. При выполнении упражнения ощущается растягивание мышц задней поверхности бедра вытянутой ноги. Упражнение повторить не менее 10 раз. Затем положение ног поменять и снова выполнить упражнение 10 раз.

7. И. п. — лежа на животе с вытянутыми вдоль тела руками. Максимально поднять одну ногу. В этом положении оставаться 5-10 секунд, затем медленно опустить. Поднять вторую ногу, задержаться в таком положении также 5-10 секунд и опустить ногу. Повторить упражнение каждой ногой 10 раз.

8. И. п. — стоя на коленях, сесть на пятки, грудь касается коленей, руки заведены назад, голова поднята. На вдохе туловище слегка приподнять, больше сесть на пятки, руки развести в стороны и прогнуться. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

9. И. п. — стоя на коленях, опереться на предплечья. На вдохе таз приподнять и вытянуть ноги. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз, сохраняя произвольный темп и ровное дыхание.

10. И. п. — стоя на коленях с опорой на руки. На вдохе правую ногу и левую руку поднять вверх, голову приподнять. На выдохе принять исходное положение. То же проделать с левой ногой и правой рукой. Упражнение повторить 8-10 раз.

11. И. п. — стоя на коленях с опорой на локти. На вдохе округлить спину и опустить голову. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз, медленно волнообразно прогибая и разгибая спину.

*.Упражнения для укрепления мышц спины.*

1. И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держаться 5-7 сек, затем вернуться в и.п.

2. И.П. – то же что и в упр. 2.1. Поднять таз и держать 5-7 сек.

3. И.П. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, затем вернуться в и.п.

4. И.П. то же что и в упр.2.3, но дополнительно поднять обе ноги.

5. То же что и упр.2.4, но усложнить его, изменив положение рук: положить кисти рук на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх, или в поднятых руках держать гантели, гимнастическую палку или набивной мяч.

6. И.П. – лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, в руках гантели. Медленно прогнуться, поднять голову и отвести руки в стороны. Держать 5-7 сек.

7. И.п. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а другую поднять.

*Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса*

Мышцы брюшного пресса можно укрепить, выполняя 2 вида упражнений: 1) поднимание ног в положении виса или лежа на спине и 2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед. Все движения поднятыми ногами в и.п. лежа на спине вызывают статическое напряжение мышц живота, особенно нижней её части. Примеры упражнений:

1.И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.

2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед и затем вернуться в и.п.; б) поднять голову и туловище, держать 7 12 сек и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.

3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.

4. И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.

5. И.п. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.

6. И.п. то же что и в упр.3.5 Поднимать прямые ноги.

7. И.п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки произвольно. Медленно выполнять наклоны назад.

*Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра*

1. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног: одновременное или поочередное.

2. В висе на гимнастической стенке поочередно поднимать прямые ноги до угла  примерно в 30 градусов и выполнять маховые движения ногами.

3. И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги, группировка в положении лежа.

4. Приседания из разных исходных положений: и.п. – основная стойка (о.с.), руки на поясе. Приседая на носках, встать на колени и затем сесть на пятки. Встать в и.п. без помощи рук; стать одной ногой на стул (гимнастическую скамейку). На другой ноге сделать 8-16 приседаний, затем тоже повторить на другой ноге.;и.п. – о.с., ноги вместе. Подскоки на носках 60-100 раз.

5. Прыжки ноги врозь, прыжки через скакалку, и др.

*Упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки*

1.И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Небольшое поднимание головы и плеч, руки в стороны.

2. И.п. то же, что и в упр.5.1, но с различным положением рук: руки к плечам, руки вверх, руки за голову.

3. И.п. то же, что и в упр.5.1, но руки в стороны. Выполнять круговые движения руками.

4. И.п. сед на полу или на гимнастической скамейке продольно или поперек. Руки в стороны, к плечам, в стороны, за голову или  руки к плечам, вверх, к плечам или круговые движения руками.

5. То же, что и упр.5.4, но в положении стоя или стоя на одной ноге, другую назад на носок.

6. То же, что и упр. 5.4, но в движении.

7. Упражнения с гантелями: сгибать руки в локтевых суставах, соединяя кисти сзади туловища под лопатками; сгибания рук из исходного положения руки в стороны.

8 .То же, что и упр.5.5, но с гантелями.

9. Упражнения с гимнастической палкой из различных исходных положений: палку на лопатки, за голову, вверх.

Корригирующие упражнения для исправления лордотической осанки.

Для исправления этого нарушения необходимо:

1. растягивать мышцы передней поверхности бедра (мышцы-сгибатели тазобедренных суставов)
2. укреплять мышцы задней поверхности бедра
3. растягивать мышцы поясницы
4. укреплять мышцы живота

*Упражнения для растяжения мышц передней поверхности бедра*

Каждое упражнение следует выполнять не менее 8-16 раз, при этом стараться не прогибаться в пояснице. Упражнения выполнять после упражнений для укрепления мышц спины и живота.

1. И.п. стоя боком к гимнастической стенке, или держась за спинку стула. Выполнять поочередные махи согнутой или прямой ногой вперед и назад в разных и.п.

2. И.п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу и захватив руками ступню, прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги  не отрывать от пола, голову и плечи приподнять. То же, но сгибая правую ногу, то же, но сгибая обе ноги.

3. Стоя на правой ноге, левую согнуть назад и захватив левой рукой стопу, прижать пятку к ягодице. То же, стоя на левой ноге.

4. Стоя на левой ноге, мах правой ногой назад и, согнув ее в колене,  постараться коснуться пяткой ягодицы. То же, стоя на правой ноге.

 4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы. То же, но постараться коснуться руками пяток или пола.

5. Стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны. Выполнять медленно наклоны туловища назад. То же, но правую ногу вперед.

7. И. П. – упор присев. Поочередное отведение ног назад.

Из виса на гимнастической стенке лицом к ней. Попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь пятками коснуться ягодиц.

*Упражнения для укреплениямышц  задней поверхности бедра*

1 И.п. - упор стоя на коленях. Попеременное отведение ног назад.  То же, но с различными движениями рук.

2. Из положения лежа на животе попеременное поднимание прямых ног и удерживание 5-7 сек. То же, но с различным положением рук и одновременным подниманием ног

Эти упражнения можно выполнять с отягощениями: с гантелями, с набивным мячом.

3 Вис на стенке, лицом к ней. Попеременное поднимание ног. Ноги в коленях не сгибать, таз прижать к гимнастической стенке.

*Упражнения для растягивания мышц поясничной области*

1. И.п. – сидя на стуле. Наклон вперед, в наклоне коснуться грудью коленей.

2. И. П. – то же, но ноги в широкой стойке. Выполнять наклоны как можно ниже.

3. И.п. – сед на полу. Наклоны вперед, стараясь коснуться лбом коленей.

4. И.п. – сед на полу, одну ногу согнуть в колене и отвести назад. Выполнять наклоны к прямой ноге, затем то же, но поменяв положение ног.

*Упражнения для укрепления мышц поясничной области.*

1 И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз, прогнуться и держать 5-7 сек. Выполнить это упражнение, поднимаясь на носки, перемещая таз то в одну, то в другую сторону.

2 И.п. то же, что и в упр. 9.1. Поднять таз и делать приставные шаги в стороны: 1-2-3 –вправо; 4 – разогнуть левую ногу вверх, 1-2-3 – шаги влево, 4 – разогнуть правую ногу вверх.

3 И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног.

4 И. П. – лежа на животе. Отведение назад прямых ног

5 И.п. – лежа на животе. Взяться руками за голеностопные суставы, прогнуться, раскачиваясь вперед-назад.

6 И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину и держать 5-7 сек, затем прогнуться в пояснице и держать 5-7 сек.

7 И.п. то же что и в упр.9.6. Отводить поочередно прямые ноги назад, прогибаясь в пояснице.

8 И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять наклоны назад, стараясь коснуться ладонями пяток.

9 В висе на гимнастической стенке поочередно отводить прямые ноги назад.

**Заключение**

В жизнедеятельности человека  осанка имеет огромное значение. Правильная осанка – это нормальное, здоровое положение позвоночника, а он, как известно, отвечает за работу всех органов и систем нашего организма.   Правильная осанка – это не только залог здоровья, но и  символ красоты, жизнестойкости и уверенности в себе. В наш прогрессивный век каждый человек как никогда уделяет внимание своему внешнему виду и сохранению своего здоровья. Поэтому сегодня для каждого человека актуальна потребность в знаниях о том, как  поддерживать свое здоровье, используя лишь собственные силы, желание и время.  Из всех существующих заболеваний, нарушения осанки почему-то считаются самыми безобидными заболеваниями и потому долгое время остаются незамеченными родителями и учителями в школе. В студенческом возрасте дефекты осанки исправить уже трудно. Универсального комплекса физических упражнений по исправлению осанки не существует. Здесь нужна каждодневная  работа над собой, и выполнять ее надо сознательно и умело. Надеемся, что данное методическое пособие поможет вам в организации самостоятельных занятий по устранению имеющихся нарушений осанки.

**Список использованных информационных источников**

1. Велитченко В.К. Оздоровительные мероприятия у учащихся с нарушением осанки / Велитченко В.К., Лазарева И.А., Султанова О.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2010.

2. Виксне З.А. Общая и спортивная физиология детей и подростков: Метод. пособие.- Рига.- 2009.

3. Демидова Е.В., Зузик Ю.А. Уровень развития дошкольников детского образовательного комплекса // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания. Краснодар, 2008.

4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС.- 2011.