**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**§1. Понятие «корригирующая гимнастика», особенности её воздействия на младших школьников**

Младший школьный возраст обосновано считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные двигательные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности что, в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей.

Недостаточное внимание к формированию гармоничного физического развития младшего школьного возраста приводит к снижению их здоровья, а это в свою очередь уменьшает здоровый генофонд страны [21].

Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, режима дня, занятий физической культурой. Умение и не умение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид, но и на состояние его внутренних органов, его здоровья [6, 268].

Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Дефект осанки может стать причиной моральных переживаний ребенка [10].

Самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки, плоскостопия и других заболеваний организма – физическое упражнение. В лечебных целях рекомендуется использовать упражнения корригирующей гимнастики [1].

Она направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, при определенных условиях способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Предупреждает нарушение опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку

Гимнастика корригирующая - вид лечебной гимнастики; система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника [4, 366].

Корригирующая гимнастика предусматривает общее и локальное воздействие на организм и проводится большей частью в сочетании с ортопедическим лечением [11].

Целью корригирующих упражнений является восстановление баланса напряжения мышц. Если они слишком зажаты, их потребуется расслабить. Если их тонус слишком слабый, потребуется их укрепить. Именно мышцы поддерживают позвоночник, позволяя ему занимать правильное положение.

Упражнения гимнастики, корригирующей должны оказывать общеукрепляющее воздействие на организм; тренировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; дифференцированно укреплять определенные мышечные группы, поддерживающие позвоночник; восстанавливать равновесие между кривизной позвоночника и вырабатывать правильную осанку [9].

Основные виды упражнений:

1) группа общеукрепляющих упражнений;

2) упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки и расширяющие её;

3) упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота, плечевого и тазового поясов;

4) упражнения, вытягивающие позвоночник;

5) упражнения, непосредственно воздействующие на деформированный отдел позвоночника при сколиозе и кифозе;

6) упражнения в балансировании и на равновесие;

7) упражнения, вырабатывающие правильную осанку.

Особенностью общеукрепляющих упражнений является выполнение их преимущественно в положениях, «разгружающих» позвоночник. Постановка правильного дыхания, коррекция деформации грудной клетки и расширение ее достигаются в процессе выполнения группы дыхательных упражнений «статического» и «динамического» характера. Для улучшения экскурсии ребер на запавшей стороне грудной клетки часть подобных упражнений производится асимметрично (напр., лежа на боку на стороне выпуклости позвоночника). Среди упражнений, дифференцированно воздействующих на определенные мышечные группы, основными являются упражнения, укрепляющие мышцы, разгибающие туловище; мышцы, сближающие лопатки; мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы [3, 414].

Непосредственную коррекцию деформированного отдела позвоночника обеспечивают: 1) упражнения по выгибанию туловища в направлении, противоположном деформации; 2) упражнения, приводящие к изменению положения плечевого и тазового поясов, и 3) упражнения, сопровождающиеся давлением руки инструктора или специального валика на выпуклую часть искривленного позвоночника. Упражнения в балансировании учащиеся выполняют стоя на месте и в процессе ходьбы с мячом на голове, помещенным на ватную «баранку». Упражнения на равновесие производят стоя на месте и с продвижением по рейке гимнастической скамейки или бревну, усложняя их изменением исходного положения рук. С целью выработки правильной осанки используют упражнения стоя перед зеркалом (с усилением зрительного контроля за положением тела) и с периодическим «выключением» зрения (с закрытыми глазами), ориентируясь на мышечное чувство. Содержание этих упражнений может быть различным, поднимание гимнастической палки в вытянутых руках из исходного положения стоя, палка на лопатках и др. [16, 203].

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

Корригирующая гимнастика оказывает:

•общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

•осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата;

•способствует общему укреплению мышц туловища;

•укрепляет мышцы, формирующие свод стопы;

•воспитывает и закрепляет навык правильной осанки;

•формирует правильный свод стопы;

•развивает и совершенствует двигательные навыки детей.

Само слово «корригировать» в переводе с латинского означает – исправлять.

Таким образом действия педагогов, направлены на то, чтобы не исправлять, а предупреждать развитие недуга.

**§2. Особенности корригирующей гимнастики как средства профилактики нарушений осанки**

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей – важнейшее задание учителя.

Положение тела, привычное для человека при ходьбе, сидении, стоянии называют осанкой. Правильной её можно назвать в том случае, если голова расположена прямо, изгибы позвоночника в меру и равномерно выражены, плечи и лопатки, находятся на одной линии.

Одной из задач системы школьного здравоохранения является работа над здоровьем и благосостоянием учащихся и, среди этих задач, проблемы с осанкой, несомненно, занимают важное место. Школа является рабочей средой как учащихся, так и учителей и, следовательно, одной из главных формирующих здорового образа жизни и поведения. По данным учреждений здравоохранения, именно нарушения осанки занимают первое место среди проблем со здоровьем у школьников, что одновременно отражает и тенденцию к учащению. А причиной этих нарушений может быть не отвечающая требованиям физическая нагрузка и условия работы в школе.

Самой большой проблемой, вызывающей нарушение осанки у детей, является всё же малоподвижный образ жизни, увеличение доли транспортных средств, а также роль компьютеров и телевизора в повседневной жизни. В дополнение к долгому сидению в школе, ребёнок зачастую и дома ведёт сидячий образ жизни. Воспитанники школ являются важной целевой группой по части профилактики нарушений осанки, поскольку именно в этом возрасте происходит очень интенсивный рост и развитие опорно-двигательной системы, также формируются основные привычки и отношение как к образу жизни, так и к вопросам здоровья. В этом возрасте, помимо школы, влияние оказывают друзья, семья, и их привычки [15].

Закон о защите детей устанавливает права и обязанности детей, в том числе школьников. Закон обязывает каждого ребёнка заботиться о своём здоровье и не портить его, чтобы стать в свою очередь полноценным продолжателем жизни.

В формировании здоровых привычек и наблюдении за ними в существенной мере может помочь медицинский работник школы, осуществляя оценку здоровья детей и проводя консультации по вопросам здоровья.

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер, она может улучшаться или ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активного роста в 5–7 лет и в период полового созревания. Осанка в школьном возрасте весьма нестабильна и зависит во многом от психики ребенка, от состояния нервной и мышечной системы, развития мускулатуры живота, спины и нижних конечностей [17].

Важно отметить, что работа педагога разнообразна, нужно понимать, что исправить осанку может только медицинский работник, но поддерживать здоровье детей и предупреждать дефекты осанки вполне реально используя корригирующую гимнастику в качестве физических минуток, упражнений на перемене для снятия напряжения, во время внеурочных занятий [13, 34].

Систематические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Педагогу необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону.

Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении. Учитывая быструю утомляемость школьников, следует помнить, что нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами [14, 372].

Корригирующая гимнастика предназначена всем детям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер.

Для того чтобы работа была эффективной необходимо понимать характер заболеваний осанки.

Сутулость - искривление позвоночника выпуклостью сзади, вызывающее нарушение осанки, возникающее чаще всего вследствие слабости мышц и отсутствия правильно привычки держать осанку.

Плоская спина - нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех изгибов позвоночника, в первую очередь - поясничного лордоза и уменьшением угла наклона таза.

Кифоз - это нарушение осанки, выражающееся в искривлении чаще всего верхних отделов позвоночника.

Лордоз - это искривление позвоночника с выпуклость вперёд.

Деформация грудной клетки - это изменение форм грудной клетки, костно-мышечного каркаса.

Сколиоз - это искривление позвоночного столба во фронтальной плоскости[3, 414].

Таким образом, особенности корригирующей гимнастики как средство профилактики нарушений осанки, возможно, реализовать во время учебного процесса. А также помимо воздействия на опорно-двигательный аппарат, корригирующая гимнастика положительно влияет на органы дыхания, сердце, сосуды и зрение.

**§3. Методика проведения корригирующей гимнастики с целью профилактики нарушений осанки детей младшего школьного возраста**

Самым действенным средством профилактики и устранения недостатков в осанке служат физические упражнения. Комплексы корригирующей гимнастики составляются в зависимости от особенностей возрастного развития и степени патологии осанки детей. Занятия с использованием упражнений корригирующей гимнастики способствует усиленному кровоснабжению и питанию работающих мышц, костей и связок [8, 464].

Основной задачей при воспитании у детей школьного возраста правильной осанки, является укрепление их мускулатуры, связок и костей. Специальная гимнастика, исправляющая осанку, является дополнением к систематическим занятиям физической культурой и спортом и направлена на устранение имеющихся нарушений со стороны физического развития.

Такая задача может быть выполнена только в том случае, если упражнения гимнастики, исправляющей нарушения осанки, подобраны правильно и приводят к укреплению, повышению тонуса одних мышц и растяжению других. При составлении комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки необходимо соблюдать ряд принципов и решать определенные задачи:

* улучшение физического развития;
* повышение сопротивляемости детского организма;
* активизация общих и местных (в мышцах туловища) обменных процессов;
* выработка силовой и общей выносливости;
* улучшение координации движений;
* развитие и повышение качества двигательных навыков.

На первом этапе основной задачей можно считать создание у детей целостного представления о рациональной осанке. Необходимо обеспечить всестороннее восприятие правильного положения тела и его отдельных частей в пространстве, оказывая воздействие на все основные анализаторы - зрительный, слуховой, двигательный. Правильный показ, использование различных ракурсов, создает правильное представление о положении различных частей тела. Можно использовать плакаты «Сиди правильно», методические рекомендации. При повторном показе есть объективная необходимость подчеркнуть те или иные элементы упражнения; в этом случае показ может сопровождаться пояснениями. Выделяется тот элемент техники, на который необходимо обратить внимание. Наряду с показом, целесообразно применять словесное описание правильного положения тела в пространстве [12].

На втором этапе разучивания двигательного действия необходимо уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого движения, исправить имеющиеся ошибки и добиться точного выполнения двигательного действия в целом. Для образования двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов требуется высокая степень повторяемости и оптимальная последовательность применения упражнений. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения физических минуток, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Большое значение для закрепления навыка правильной осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и в движении. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, воспитанию тонкого ощущения положения различных частей тела в пространстве [5].

На третьем этапе реализуется конечная цель обучения - образование прочного двигательного навыка, доведенного до определенной степени совершенства. На данном этапе ребенок должен быть готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в жизнедеятельности. После освоения двигательного действия с целью его закрепления рекомендуется повторять его в игровой форме, в усложненных условиях. Движение можно считать освоенным в том случае, если ребенок правильно выполняет его и в привычных стандартных условиях, и в непривычных [19, 148].

Понятие «здоровьесберегающая технология» давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровьесберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет профилактика непосредственно в школе на уроках [5].

Правильное и гармоничное развитие детей в современной школе является залогом здоровья будущих поколений граждан, тесно связано с вопросами перспектив государственного строительства Российской Федерации.

В настоящее время, под влиянием многочисленных объективных и субъективных факторов, наблюдается тенденция к ухудшению здоровья учащихся. Результаты углубленных профилактических осмотров школьников свидетельствуют об уменьшении численности здоровых детей, увеличении количества лиц с функциональными расстройствами и хроническими заболеваниями.

Одним из актуальных и эффективных методов профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата детей, использующим средства корригирующей гимнастики. Применение корригирующей гимнастики не только оказывает благотворное воздействие на здоровье школьника, но и воспитывает у ребенка сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает участие в регулировании своего общего режима и, в частности, режима движений.

Так как корригирующая гимнастика является методом естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма, активной деятельности всех систем жизнедеятельности ребенка. При реализации этого метода учитываются способности различных физических упражнений избирательно влиять на разные функции организма, что очень важно при учете патологических проявлений в отдельных системах и органах[7,464].

Суть всех существующих методов коррекции осанки заключается в восстановлении мышечного баланса, т. е. напряженные мышцы необходимо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и, таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих наше туловище в правильном положении. Один из методов коррекции осанки – это корригирующие упражнения. Корригирующие упражнения могут выполняться со снарядами, без снарядов и на снарядах, их можно выполнять самостоятельно в домашних условиях или на учебных занятиях. Главное - необходимо понимать, что надо делать и как правильно подобрать и выполнять упражнения для исправления того или иного нарушения осанки.

Что надо учитывать при проведении корригирующих упражнений?

Во-первых, необходимо выяснить причины дефектов осанки ребенка. Зная первопричину, не так и трудно найти хорошее «лекарство».

Во-вторых, обязательно надо знать вид и степень нарушения осанки, чтобы подобрать именно те упражнения, которые могут помочь укрепить нужные мышцы. Необходима помощь специалиста, а именно нужно обраться к медицинскому работнику.

В-третьих, важен возраст ребенка и его физическая подготовленность. Для младших школьников количество повторов отличается, да и выносливость у малышей намного меньше.

Так же важен 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 [17].

Формированию навыка правильной осанки способствует повышение активности сенсорных систем: зрения, слуха, осязания. Для этого выполняют упражнения у вертикальной плоскости (гимнастической стенке, стены, двери) с отведением рук в стороны, подниманием на носки, приседаниями вдоль плоскости, упражнения с предметами на голове (деревянными кружками, кубиками, подушечками с песком, желудями, каштанами); упражнения в равновесии, подвижные игры).

Формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении трех этапов обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов воспитания.