

.

Упражнения для укреплений мышц корсета и коррекции осанки на занятиях хореографии

Работа выполнена педагогом дополнительного образования
Муниципального учреждения дополнительного образования
Центра развития творчества детей и юношества
Кубаревой Наталией Викторовной.

Осанка-причины нарушений и коррекция.

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.

При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном всех частей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища..

Причины нарушения.

На осанку влияет масса разнообразных факторов:

- **Телосложение.** В первую очередь, его составляющие, то есть размеры и соотношение различных частей тела, а также симметричность расположения лопаток и плеч, форма ног и грудной клетки.
- **Структура скелета.** Позвоночнику свойственны естественные изгибы. Но нередко встречаются врождённые дефекты, позвоночник может быть искривлён в любую сторону.
- **Мышечный каркас.** Для сохранения нормальной осанки необходимо гармоничное развитие всех групп мышц. Поэтому уже с детства следует следить за пропорциональным развитием тела, добиваясь упругости и рельефности мышц.
- На форму позвоночного столба влияет **постановка головы и положение плечевого пояса.** Если голова всегда опущена, то о красивой осанке не может быть и речи.
- Очень сильно влияет на осанку **жиротложение**, которое приводит её в аномальное состояние.
- Искривление позвоночника может появиться из-за **недостаточной эластичности связок**, плоскостопия и диспропорции в формах частей тела.

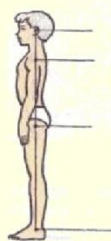
У детей школьного возраста в силу возрастных особенностей мышцы туловища развиты еще недостаточно, у них отсутствует крепкий естественный «мышечный корсет». При неблагоприятных условиях это становится причиной нарушения осанки. К тому же в школьном возрасте развитие скелета еще не завершено, позвоночник гибок и податлив. Первоначально возникающее нарушение осанки может перейти в искривление позвоночника.

Признаки правильной осанки	Признаки неправильной осанки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Непринужденно, свободно и прямо держать голову и корпус. 2. Плечи на одном уровне, слегка опущены и отведены назад. 3. Живот подтянут. 4. Колени выпрямлены. 5. Грудь несколько выступает вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неравный уровень плеч и лопаток. 2. Неравное расстояние от позвоночника до лопаток. 3. Чрезмерный наклон головы вперед. 4. Согнутая (круглая) спина.

КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ?

- Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе.

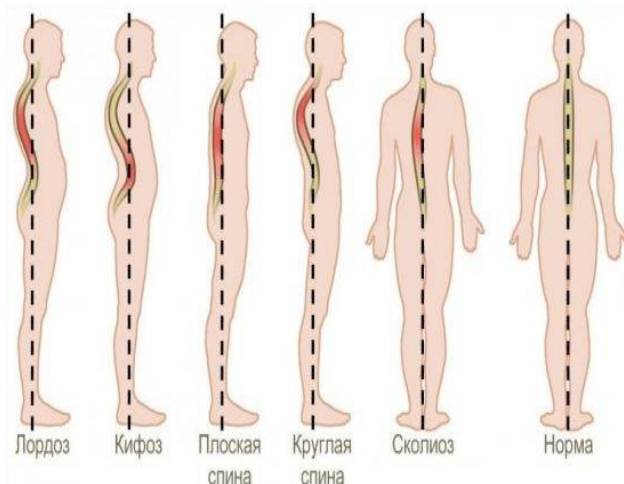
Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами,



пятками, то у вас правильная осанка.



Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка неправильная



Как скорректировать осанку.

В первую очередь необходимо обратиться к врачу, чтобы точно определить тип осанки и проверить степень выраженности нарушений. Кроме визуального осмотра и клинических тестов, в таких случаях часто назначается рентгеновское исследование позвоночника или оптическая томография.

Для коррекции нарушений используют несколько методов. Одним из них являются упражнения

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки. Он создается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для выработки представления о правильной осанке, и показа "идеальной" осанки приступают к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений

Предлагаем вам несколько упражнений для коррекции осанки и снятия боли в спине.

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

5



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6



Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7



Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9



Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

Одним из способов укрепить позвоночник является **партерная гимнастика**. Упражнения партерной балетной гимнастикой прекрасно развивают мышцы спины, живота, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц голени и бедра, формируют крепкие связки и подвижность коленного и голеностопного сустава, а также корректирует сутулость, небольшие искривления позвоночного столба и плоскостопие. Причем это достигается без внешнего механического вмешательства, а только лишь за счет собственных усилий, через ежеурочные физические затраты. Обязательное условие для достижения положительного результата – регулярность занятия гимнастикой, не менее 2х раз в неделю по 45 минут. Дошкольникам и младшим школьникам можно предложить один из комплексов в игровой форме. Упражнения можно повторить, предварительно выполнив небольшую разминку. (На фото участница коллектива «Точка Роста» - *Митронина Кира*.)

<p>Упражнение «Складочка»</p>		<p>Сундучок, сундучок-охраняет паучок. Сундучок закрылся, а потом открылся.</p>
	<p>Упражнение «Бабочка» Бабочка присела На цветочек белый: — Очень я устала, Целый день летала!</p>	
<p>Упражнение «Березка»</p>		<p>Стоит березка нежная, Качаясь на ветру, Стоит и улыбается Нам в окна поутру.</p>

**Упражнение
«Лягушка»**



Ква-ква-ква!» -
поют **лягушки**.
«Приходите к нам
подружки!
Здесь и кочки и болото
Красота!.. И петь охота!

Упражнение «Рыбка»



Рыбка плавает в воде:
"Кто поймал тебя и где?"
Ну, а рыбка всё молчит,
Ничего не говорит.

**Упражнение
«Корзиночка»**



Корзинка удобна и
легка,
Её название недлинно,
В хозяйстве служит нам
века,
Есть в слове этом имя
ЗИНА

**Упражнение
«Колечко»**



Покатилось, покатилось
Олино колечко,
Покатилось, покатилось
С нашего крылечка

	<p style="text-align: center;">Упражнение «Кошечка»</p> <p style="text-align: center;">Выгнет спинку- почешите!!! Мяу-мяу поспешите! Снова с бантиком игра? Мне мышей ловить пора</p>	
<p style="text-align: center;">Упражнение «Уголок»</p>		<p>Мы запутались в квартире: Ведь углов-то в ней – четыре. В первом – шкаф, в другом – буфет, В третьем – папин табурет.</p>
<p style="text-align: center;">Упражнение «Мостик»</p>		<p>Ходят люди по мосту. В эту сторону и в ту. А когда идут лошадки, Держит спину мостик шаткий. И не скрипнет нипочём. Хорошо быть силачом!</p>
<p style="text-align: center;">Упражнение «Коробочка»</p>		<p>Вот сейчас развяжем бантик, Что в коробочке найдём? Там, наверное, вкусный тортик. Или для куклы новый дом, Или новая заколка, Или новая игра? Я гадать уже устала, Открывать уже пора.</p>