

«Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании»

Кривская И.А.

Нарушение осанки – нефиксированное изменение опорно-двигательного аппарата. Оно характеризуется увеличением или уменьшением физиологической кривизны позвоночника в различных отделах, асимметрией положения отдельных частей тела.

Дефекты осанки (сутулость, асимметрия грудной клетки, пояса верхних конечностей, резко выраженный кифоз в грудном или лордоз в поясничном отделе позвоночника, или недостаточно выраженные изгибы его, слабость мышц живота) приводит к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания ВГ и ВБ давления, что отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, двигательной системы, на работе желудочно-кишечного тракта. Эти изменения сопровождаются снижением приспособительных возможностей организма, его ослаблением, ухудшением сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, снижением работоспособности.

Важно при нарушении осанки проводить с раннего возраста мероприятия общеоздоровительного характера (рациональный двигательный режим и питание, закаливание, физическое воспитание и др.) среди которых особое значение придаётся корректирующей гимнастике, как основному звену активной коррекции. Её главная задача – укрепление мышечного корсета позвоночника, увеличение его подвижности. А также воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Необходимо воспитывать у детей сознательное, активное отношение к занятиям, целеустремлённость, настойчивость в длительном процессе тренировки, создания мышечного корсета и выработки правильной осанки.

Поскольку навык правильной осанки формируется на базе мышечно-суставного чувства, которое позволяет ощущать то или иное положение частей тела, мы проводим занятия перед зеркалом. При этом дети сами контролируют свои ощущения с помощью зрительного анализатора. Во время занятий используем музыку. Значение музыки основано на связи звука с ощущением движения (акустико-моторный рефлекс). Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует тесная связь. Музыка, как ритмичный раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма. Мажорная музыка придаёт бодрость, улучшает настроение. Оказывая разностороннее влияние на центральную нервную систему, мышечную, сердечно-сосудистую систему, ДС, музыка может рассматриваться как вспомогательное средство при занятиях (эстетотерапия).

Мы вам покажем упражнения которые помогают воспитать силу и статическую выносливость мышц, что очень важно при закреплении навыка правильной осанки.

К динамическим и статическим упражнениям на равновесие и координацию, игры, дыхательные упражнения. Используем принцип систематичности и последовательности:

- а) от простого к сложному;
- б) от лёгкого к трудному;
- б) от известного к неизвестному.