Департамент образования Вологодской области

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Тотемский политехнический колледж»

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Практико-ориентированный проект

Выполнила студентка группы ПНК202 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Т.М. Попова/

 (подпись)

Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.Н. Харабардина/

 (подпись)

Допущен к защите

Заместитель директора по

профессиональной подготовке и

производственной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.Г. Белозерова/

 (ФИО)

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

Тотьма
2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

ОБОСНОВАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА……………………………3

1. Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника

1.1 Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности……4-5

1.2. Развитие здоровой осанки у школьника……………………………………

1.3. Способы выявления нарушений осанки в домашних условиях……………

2. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста….

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ**

По данным Минздрава России у 50% детей школьного возраста встречаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом, это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

 Нарушение осанки чаше всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте.

Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки - это болезнь, и ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения и т.д.

Проблема заключается в том, что количество детей младшего школьного возраста с нарушением осанки сегодня увеличивается, а не уменьшается. Этим и объясняется актуальность данной темы. Мы считаем, что учителя и родителями способны снизить риск возникновения нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Цель нашей работы** заключается в разработке способов деятельности педагогов и родителей по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1.Изучить литературу и другие источники информации по данной теме
2.Выявить причины нарушений осанки у детей младшего школьного возраста

3. Определить способы выявления нарушений осанки в домашних условиях и применить на практике
4. Определить роль систематических физических упражнений в формировании осанки школьников;

5.Разработать комплекс упражнений для сохранения правильной осанки;

6.Разработать рекомендации для родителей по сохранению правильной осанки у детей.

**Объект исследования:** проблема нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** совместная деятельность педагога и родителей по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

В ходе работы над исследовательским проектом применялись следующие **методы исследования:**

* Анализ научно-методической литературы;
* Методы соматоскопии, антропометрии;
* Беседа.

**1.Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника.**

**1.1.Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологические особенности**

Осанка - привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса

Осанка - это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны.
Правильная осанка придаёт уверенность личности, при правильной осанке голос становиться лучше, формируется правильно дыхание.

Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная ёмкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Дети, у которых имеется это отклонение, получают ряд ограничений по занятиям спортом, в зависимости от масштабов проблемы.

**Существуют такие виды осанки как:**

****

 **А. Б. В. Г. Д. Е.**

**А.** Сколиоз.

**Б.** Нормальная осанка.

**В.** Выпрямленная осанка.

**Г**. Сутуловатая осанка.

**Д.** Кифотическая осанка.

**Е.** Лордотическая осанка.

Наиболее известным нарушением осанки является сутулость. При ней шейный изгиб позвоночника увеличен, а поясничный сглажен, плечи опущены и несколько сведены вперед, лопатки разведены, грудь впалая, голова опущена, ноги нередко согнуты в коленях, руки висят вдоль туловища. Также бывают отдельные нарушения в различных частях тела.

**Наблюдается три степени нарушения осанки:**

Первая степень - изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при систематических занятиях корректирующей гимнастикой.

Вторая степень - изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.

Третья степень - характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требуют специального ортопедического лечения. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-двигательного аппарата ребенка

**1.2. Развитие здоровой осанки у школьника**

Осанка в основном формируется в 6-7 лет. Дети 6-9 лет находятся в периоде интенсивного биологического развития и активного освоения различных форм школьного труда. В связи с этим обучение осанке в I-II классах направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний однообразных поз и малоподвижного режима, характерного для школьного труда.

Нарушениям осанки и искривлению позвоночника может способствовать неправильная организация ночного сна детей: узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки. Привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу, влечет нарушению кровообращения и нормального положения позвоночника.

Отрицательно сказывается на, состояние осанки и внутренних органов перетягивание живота в верхней его части тугими резинками и поясами.

Легко воспитывается и закрепляется у школьников форма новой правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, гигиенически полноценный сон, питание и закаливание) учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения.

Учитель должен требовать, чтобы стоя у доски или парты, при ходьбе, на уроках физической культуры, во время прогулок школьники свободно, без напряжения, держали голову и корпус прямо. Чтобы плечи их были слегка отведены назад, нормально опущены вниз на одном уровне, чтобы они не горбились, не сутулились, не держали руки в карманах, слегка втягивали живот.

Привычка к правильной осанке должна стать незабываемой нормой поведения каждого учащегося.

**1.3. Способы выявления нарушений осанки в домашних условиях**

Учитель должен уметь оценивать состояние осанки школьников и учить этому самих детей и их родителей.

Для того чтобы оценить осанку школьников имеются специальные опыты, которые дети вместе с родителями смогут провести в домашних условиях, родители же смогут пронаблюдать, имеются ли у ребёнка нарушения осанки, и если имеются, то устранять их.

**Опыт 1 Правильная осанка**

**Цель:** определение правильной осанки.

**Объект исследования**: человек.

**Материалы и оборудование**: сантиметровая линейка.

 Для вычисления показателя состояния осанки измеряют расстояние между крайними точками, выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение спереди характеризует ширину, а сзади - величину дуги спины.

**Ход работы:**

 У испытуемого с помощью сантиметровой линейки определяют ширину плеч и величину дуги спины.

**Формула расчета показателя состояния осанки (А)**

А=$ \frac{Ширина плеч\*100\%}{Величина дуги спины}$

**Опыт 2. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе**.

**Цель:** определить правильность собственной осанки.

**Объект исследования**: человек.

**Материалы и оборудование:** небольшая книга либо хоккейная шайба.

**Ход работы:**

 Испытуемый кладет на голову книгу (на темя, а не на лоб). В таком положении он должен сесть на стул, пройтись по комнате с предметом на голове. Испытуемый встает к стене, опирается об нее головой, лопатками и ягодицами. После чего он садится на корточки, скользя по опоре. При нормальной осанке книга или заменяющий ее предмет с головы не упадет.

**Опыт 3.** Правильная осанка.

**Цель:** Определить имеется ли нарушение осанки.

**Объект исследования:** человек
**Ход работы:** Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак. Если он проходит - нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь-осанка нормальная.

**Опыт 4.** Тестовая карта для выявления нарушений осанки. (**Приложение 4**.)

**Цель:** определить наличие или отсутствие нарушений осанки.

**Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:**

1) Нормальная осанка-все отрицательные ответы;

2) Незначительные нарушения осанки: 0 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3,5,8,9,10. Необходимо наблюдение в школьном учреждении.

3) Выраженное нарушение осанки- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько явно). Необходима консультация ортопеда.

 Данные методики я применяла на своих племянниках (7 и 10 лет), в ходе эксперимента обнаружила у 7-летнего Арсения незначительные нарушения осанки, и рекомендовала его родителям пройти исследование у специалиста.

**2. Профилактика нарушений осанки**

В школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний. Правильно организованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой, прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т.д.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений. В положении стоя нужно следить, чтобы спина постоянно оставалась прямой.

 С этой целью, если необходимо, увеличить высоту письменного и обеденного столов, изменить места крепления зеркал (особенно в ванной комнате), обратить внимание на длину телефонного шнура. Нагрузка на позвоночник будет гораздо меньше, если не стоять подолгу, опираясь преимущественно на правую или левую ногу, а систематически переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это позволит избежать перенапряжения мышц «согнутой» половины туловища. Можно также поочередно ставить то правую, то левую ногу на небольшую подставку, высота которой подбирается опытным путем.

Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить спортивную гимнастику, акробатику, фигурное катание. А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.

Для коррекции осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника. Урок физической культуры обязательно должен быть оздоровительным. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможны только при сохранении правильной осанки.

 Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.

Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры, но каждый учитель - предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах. В роли корректирующих упражнений могут использоваться ходьба на лыжах, плавание. С учащимися надо регулярно беседовать об осанке, объяснять им, зачем проводятся данные занятия. Предлагая учащимся, комплексы, упражнений по формированию правильной осанки, надо требовать ежедневного выполнения комплексов (через 1,5-2 часа после приёма пищи, но не утром после сна).

Учитель должен уметь оценивать состояние осанки школьников и учить этому самих детей.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Многие люди не понимают важности правильной осанки. Правильная осанка делает человека не только более привлекательным, но и во многом благотворно действует на физическое здоровье в целом. Дыхание становится более ровным, глубоким и правильным. Правильная осанка помогает личности быть увереннее, делает стройнее, голос становиться лучше, улучшается мышление.

 В ходе работы над данным проектом мы пришли к следующим

выводам:

1.Учитель совместно с родителями способен создать условия для сохранения осанки у детей в период младшего школьного возраста

2.Деятельность учителя в данном аспекте направлена на:

* Контроль за положением ребенка во время учебных занятий (4 точки опоры)
* Контроль за наличием и соответствием рабочих мест 3 возрастным группам с учетом антропометрических данных.
* Правильное определение места ребенка в кабинете, например, детей с правосторонним сколиозом необходимо размещать на левый ряд, и наоборот. Для профилактики пересаживать детей в течение года.
* Использование физминутки. Мы подготовили подборку физминуток направленных на расслабление мышц спины. (Смотри **приложение 3**.)
* Организация динамического режима во время перемен (игры на свежем воздухе, а также в спортзале или в кабинете без ученической мебели)
* Проведение занятий по внеурочной деятельности, направленные на профилактику нарушений осанки у детей младшего школьного возраста (классные часы, походы, спортивные соревнования, динамические паузы.)
* Проведение просветительской работы среди детей и родителей по профилактике нарушений осанки.

 3. Деятельность родителей в профилактике нарушений осанки:

* Контроль за положением ребенка во время выполнения домашних заданий, просмотра телепередач, работой за компьютером.
* Обеспечение ребёнка правильно организованным рабочим местом, ранцем.
* Контроль за положением ребенка во время сна (не калачиком), наличие кровати средней мягкости, наличие невысокой подушки.
* Контроль за соблюдением режима дня, режима питания, режима двигательной активности (спортивные секции, танцы, плавание)
* Совместные занятия спортом и активный отдых (зарядка, пробежка, ходьба) мы разработали комплекс упражнений и можем его рекомендовать родителям. (Смотри **приложение 2**)
* Регулярный медицинский осмотр и выполнение рекомендаций врача (ношение корсета, выполнение обязательных упражнений и процедур)

Рекомендации для родителей мы оформили в виде памятки и предлагаем для использования. **(**Смотри **Приложение 1.)**

 Данные, полученные в ходе работы над проектом можно использовать в работе классных руководителей, в личной практической деятельности. В будущем, я планирую провести классный час на данную тему во время прохождения практики по воспитательной деятельности. Полученные знания послужат хорошей основой для моей дальнейшей профессиональной деятельности.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1.Горбачев М.С. Осанка младших школьников // Физическая культура в школе, 2015. - 8. с 25 - 28.

2.Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. - М.: ТЦ. «СФЕРА», 2014. - 64 с.

3.Ковалько В.И. Младшие школьники на уроке: 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток. (1-4 кл.) / В.И. Ковалько. - М.: ЭКСМО, 2016. - 512 с.

4.Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. - Л.: Феникс, 2016. - 64 с.

5.Шмелин А.М. Воспитание правильной осанки - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 70 с.

**Интернет источники:**

1.<http://spinet.ru/public/12.php>

2. <http://89.rospotrebnadzor.ru/press/public/131748/>

3. <http://www.medmegaportal.ru/article/profilaktika_narushenij_osanki.html>

4. <http://zagorje.by>

**Приложение 1**

**Рекомендации для родителей по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста**

* выработать у ребёнка правильную посадку за партой или столом;
* следить, чтобы у ребенка не возникала привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, сидеть боком к стулу и т.д.
* стопы при работе сидя должны опираться о пол;
* если стандартный стул (табурет) не соответствует росту, нужно смастерить подставку под ноги. Регулируя высоту стола, добейтесь того, чтобы локти находились и плоскости крышки стола. Для чтения книг, других видов подобной деятельности полезно изготовить специальную наклонную подставку
* заменить портфель ранцем;
* занимать ребёнка плаванием, лечебной гимнастикой, танцами;
* в ожидании транспорта (или в других подобных ситуациях) проделывайте с ребёнком простейшие упражнения: 3 - 4 раза прогнитесь, медленно вдыхая и выдыхая воздух; выполните круговые движения плечами; несколько раз с максимальным напряжением соедините лопатки друг с другом. Подолгу не стоите, и при малейшей возможности непременно пройдитесь вперед-назад;
* ежедневно гулять на свежем воздухе 1,5-2 часа, отдыхать днем (до 1 часа).
* нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой;
* включить в рацион питания продукты, богатые кальцием, витамином Д (молочные продукты, рыба, яйца)
* кровать не должна быть узкой и короткой, она должна быть средней мягкости, не рекомендуется спать на высоких подушках.
* рекомендуется регулярный медицинский осмотр и выполнение рекомендаций врача (корсет, санаторное лечение, выполнение упражнений и процедур)
* стоит ограничить времяпровождение ребёнка за компьютером.
* нужно быть примером для ребёнка, стоит выполнять вместе с ним специальные упражнения для сохранения осанки.

**Приложение 2.**

 **Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки**

 Для того чтобы сохранить или исправить осанку у младшего школьника нужно выполнять различные указания, а также самостоятельно заниматься с ребёнком дома специальными **упражнениями по профилактике осанки.**

**Упражнения для мышц шеи:**

* Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
* Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти сцеплены.
* Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

**Упражнения для плечевого пояса:**

* Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
* Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотом головы вправо и влево (смотреть на кисти).
* Круговые движения плечами.

**Упражнения для туловища:**

* В упоре лежа на бедрах прогиб туловища назад;
* Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад
* Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
* Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
* В упоре стоя на коленях прогиб спины и поочередные передвижения руки вперед до касания грудью пола.

**Упражнения для исправления нарушений осанки.**

**Упражнения при плоской спине:**

* Наклоны назад, прогнувшись из положения, стоя на коленях.
* Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове
* Мост из положения лёжа.
* Стоя на правой ноге, левую захватить за ступню и, сгибая её в колене, пытаться оттянуть назад вверх; то же другой ногой**.**

**Упражнения для исправления круглой сутулой спины:**

**Упр.1 И.П.** – руки на затылок, левая нога сзади на носок**. 1-**руки вверх – назад – вдох, **2 – И.П. –** выдох (повторять 10 – 14 раз.)

**Упр.2 И.П. –** ноги врозь**. 1 –** растягивая бинт руки вверх, выпрямить туловище, прогнуться – вдох**. 2 – И. П.** выдох (повторять 15 – 20 раз.)

**Упр.3 И.П.** – руки на пояс**. 1**-подскок ноги врозь, руки в стороны. **2**-подскок ноги вместе, руки на пояс. (Повторять 40–50 раз.)

**Упражнения для исправления выпуклой спины, уменьшения размеров живота:**

**Упр.1 И.П. –** гимнастическая палка внизу горизонтально**. 1 –** отставить правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться – вдох. **2 – И.П. –** выдох. (Повторение 3–4 раза.) То же, отставляя левую ногу.

**Упр.2 И.П. –** стойка на носках, руки на пояс. **1-**Присед, руки вперед – выдох. **2 – И.П. –** вдох. (Повторить 20 – 30 раз.)

**Упр.3** Бег на месте с захлестыванием голени. Дыхание свободное.

**Упр.4 И.П.** – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, на ногах груз. **1 –** поднять ноги – выдох. **2 – И.П.** – вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно. (Повторить 15–20 раз.)

**Приложение 3.**

**Физминутки**

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

(Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

(Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

(Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

(Дети садятся за парты.)

\*\*\*

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партою идем,

(Ходьба на месте.)

И садимся мы потом.

(Дети садятся за парты.)

**Комплекс № 1 «Поймай комарика» (1-4 класс)**

«Поймай комара над головой» - поднимание рук через стороны вверх.

Исходное положение (И. п.) – ноги поставить на ширине ступни, руки вниз.

1) Руки поднимаем через стороны вверх, смотрим на них, делаем хлопок в ладоши над головой (вдох);

2) Опускаем руки через стороны вниз (выдох).

Повторяем 5 - 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

2. «Поймать комара перед грудью» - хлопок в ладоши перед грудью. И. п. – то же.

1) Хлопаем в ладони перед грудью согнутыми руками;

2) Опускаем руки вниз.

Движения выполняем энергично, дыхание равномерное. Повторяем 6 – 8 раз чуть быстрее, в среднем темпе.

3. «Поймай комара возле ног» - наклоны туловища вперед. И. п. – то же.

1) Наклоняемся вперед, хлопаем в ладони возле колен (выдох);

2) Выпрямится в и.п. (вдох).

Ноги в коленках не стараться сгибать. Повторить 6 раз в среднем темпе.

**Комплекс №2 (3-4 класс)**

1. «Березка – елочка» - поднимание рук вверх.

И. п. – стойка ноги ставим на ширине ступни, руки опущены вниз.

1 – 2) Поднимаем руки через стороны вверх, прогибаемся в пояснице – «березка» (вдох);

3 – 4) Опускаем руки вниз и в стороны – «елочка» (выдох).

Повторить 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

2. «Насос» - наклоны туловища в стороны.

И. п. – стойка ноги врозь.

1) Наклоняемся влево, руки скользят вдоль тела;

2) То же самое делаем в правую сторону.

Пятки стараться от пола не отрывать, дышать равномерно. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.

3. «Пружинка» - полуприседания.

И. п. – стойка, ноги ставим на ширине ступни, руки на пояс.

1 – 4) Пружинистые полуприседания.

Спину держать ровно, голову не опускать. Повторять 8 раз в среднем темпе.

**Комплекс №3 «Погреемся» (4-5 класс)**

1. «Погреем руки» - хлопок в ладони перед грудью.

И. п. – стойка ноги поставить на ширине ступни, руки на пояс.

1) Вытягиваем руки вперед, хлопаем в ладони прямыми руками перед грудью;

2) И. п.

Дыхание равномерное. Повторить 6 – 8 раз в среднем темпе.

2. «Наруби дров» наклоны туловища вперед.

И. п. – стойка ноги врозь, руки поднять над головой, ладони соединить

1) Наклониться вперед, руки опустить между коленями (выдох);

2) И. п. (вдох).

Ноги в коленях стараться не сгибать, руки прямые. Повторить 6 раз в среднем темпе.

3. «Погреем руки» - приседания.

И. п. – стойка ноги поставить на ширине ступни, руки на пояс.

1 -3) Делаем приседания, при этом дважды хлопаем ладонями по своим коленям;

4) И. п.

Стараться приседать на всей ступне, дыхание равномерное. Повторять 4 – 6 раз не спеша, в медленном темпе.

**Приложение 4.**

**Тестовая карта для выявления нарушений осанки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание вопроса | Оценка |
| 1. | Явное повреждение органов движения, вызванное врождёнными пороками, травмой, болезнью. | Да | Нет |
| 2. | Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установленные симметрично. | Да | Нет |
| 3. | Выраженная деформация грудной клетки- грудь «Сапожника», впалая «Куриная» (Изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступают вперёд) | Да | Нет |
| 4. | Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника | Да | Нет |
| 5. | Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки.) | Да | Нет |
| 6. | Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки.) | Да | Нет |
| 7. | Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные) | Да | Нет |
| 8. | Неравенство треугольников талии | Да | Нет |
| 9. | Вальгусное положение пяток | Да | Нет |
| 10. | Явное отклонение в походке: прихрамывающая, «утиная». | Да | Нет |

.