

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ КБР

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

*Методическая рекомендация*

**«Коррекция и формирование правильной осанки»**

*(для педагогов дополнительного образования, тренеров – преподавателей)*

**Составитель:**

*п.д.о.* Миновский В.П.

**г. Нальчик 2016г.**

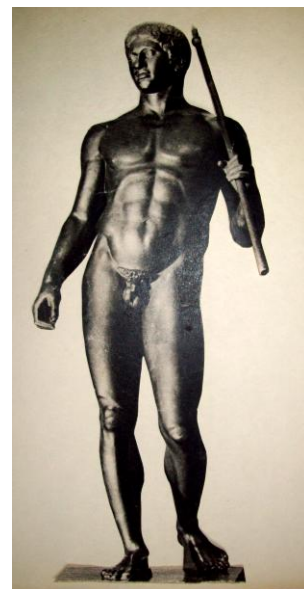
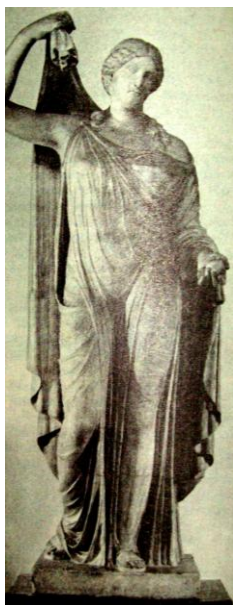
## ОГЛАВЛЕНИЕ.

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Осанка — показатель физической культуры и здоровья человека ...</b>	<b>12</b>
<b>3. Осанка — показатель психического здоровья.....</b>	<b>14</b>
<b>4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>16</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>23</b>
<b>Литература.....</b>	<b>25</b>

## Введение

Сегодня эталоном красоты можно считать юношей и девушек спортивного склада с безукоризненной осанкой и легкой походкой.

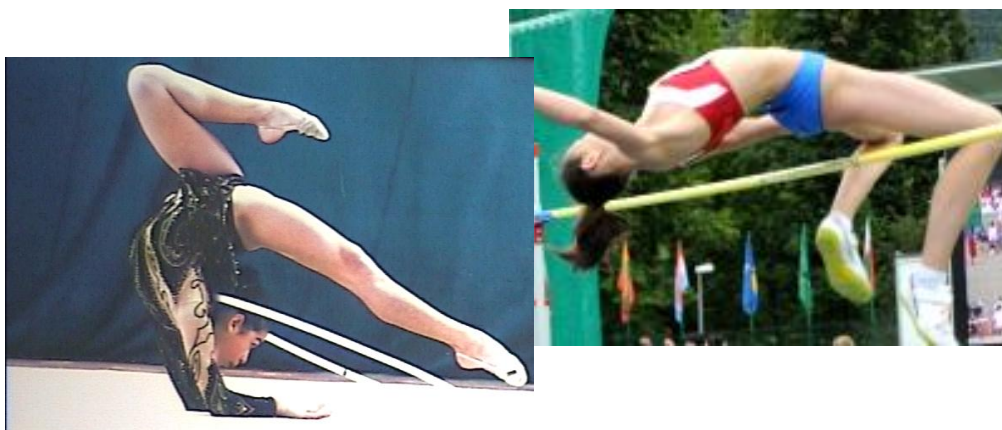
Художники, ваятели, поэты всех времен создавали шедевры искусств воспевающие красоту тела. Совершенны фигуры древнегреческой Афродиты, Венеры Милославской, Аполлона.



Их мраморные статуи покоряют всех гармонией своего облика. Это же чувство испытываешь когда наблюдаешь за грациозными танцами наших национальных коллективов «Кабардинка», «Балкария», «Зори Кавказа». Стать и грациозность отличает юных танцоров нашего Республиканского Дворца творчества детей и молодежи.



Такое же чувство возникает, наблюдая за выступлением на соревнованиях гимнасток, легкоатлетов.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний.

Не возможно добиться успехов в искусстве, высоких результатов в спорте не имея безупречной осанки и здоровой, крепкой стопы.

Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

В данной работе я хочу рассказать о том, что такое опорно-двигательный аппарат, как сохранить его здоровье, и что является причиной его заболеваний. Будут приведены примеры выполнения упражнений на сохранение здоровья, крепости суставов, силы мышц.

Приведенные ниже упражнения эффективны для применения в детском и юношеском возрасте и выполняются в виде игры, в которой могут принимать участие одновременно брат, сестра, друг, а также родители.

## **1. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата**

Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движениями обеспечивают опорную функцию организма. Кости и суставы участвуют в движении пассивно, подчиняясь действию мышц, но играют ведущую роль в осуществлении опорной функции. Определённая форма и строение костей придают им большую прочность, запас которой на сжатие, растяжение, сгибание значительно превышает нагрузки, возможные при повседневной работе опорно-двигательного аппарата

Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надёжной опорой для скелета. Например, при патологических искривлениях позвоночника, деформациях грудной клетки (а причиной тому бывает слабость мышц спины и плечевого пояса) затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают "выпадение" межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков и его искривление в различных плоскостях.

Мышечная система функционирует не изолированно. Все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета посредством сухожилий и связок.

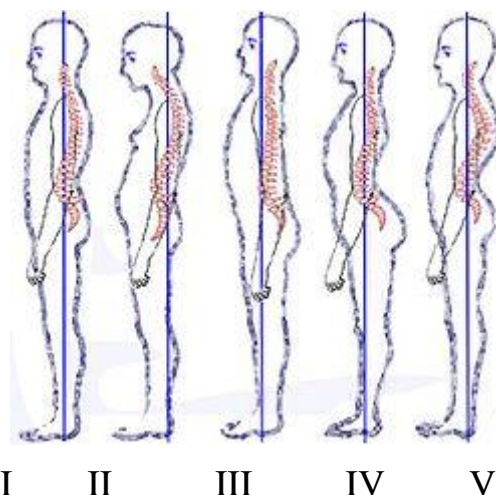
Установлена взаимосвязь мышц и внутренних органов, которая получила название моторно-висцеральных рефлексов. Работающие мышцы посылают по нервным волокнам информацию о собственных потребностях, состоянии и деятельности внутренним органам через вегетативные нервные центры и таким образом влияют на их работу, регулируя и активизируя ее.

## Осанка

Под осанкой понимают привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Человек приобретает (формирует) осанку в процессе своего роста и развития.

Осанка - одно из важнейших понятий для определения положения тела человека в пространстве. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западений и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы.

### Типы и виды нарушений осанки



1. нормальная осанка — I;
2. круглая спина — II;
3. плоская спина — III;
4. плоско-вогнутая спина — IV;
5. вогнуто-круглая спина — V.

Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок, фасций и мышц.

- Круглая спина (сутулость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.
- Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена; рессорная функция при этом страдает. Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.
- При кругло-вогнутой (седловидной) спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз.
- При плоско-вогнутой спине усилен только поясничный лордоз.

## Плоскостопие

От нормальной стопы зависит формирование правильной осанки, которая обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.





При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

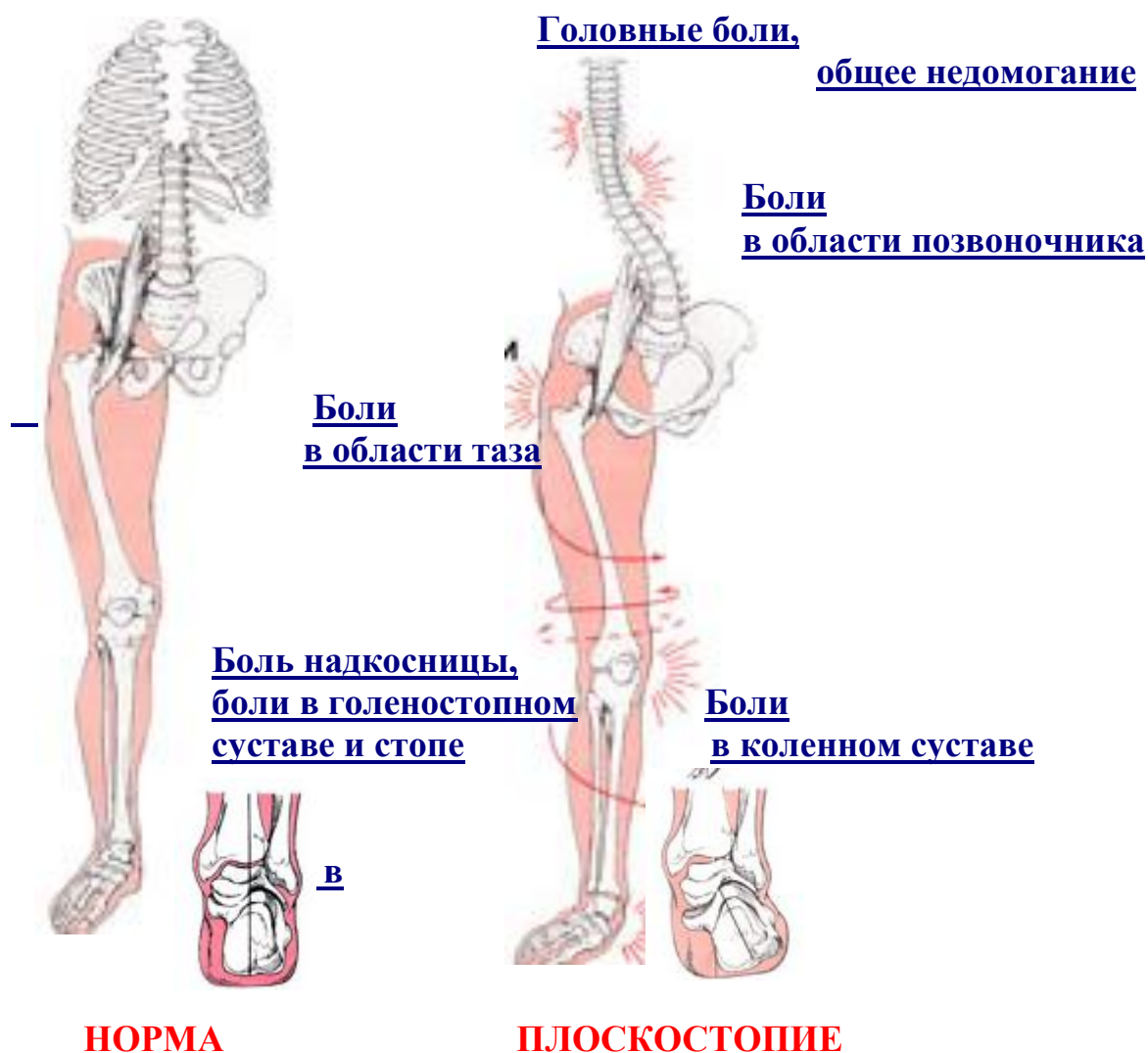
Развитию плоскостопия способствует заболевание рахитом, общая слабость и пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблука. К концу дня дети часто жалуются, что обувь им тесна, хотя с утра она была им впору. Происходит это оттого, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается, а следовательно, удлиняется.

### **Тест на плоскостопие**

Проводится он довольно просто. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток ваших стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии - стопа нормальная, если достигает середины линии - у вас плоскостопие и вам не следует оттягивать с визитом к врачу.

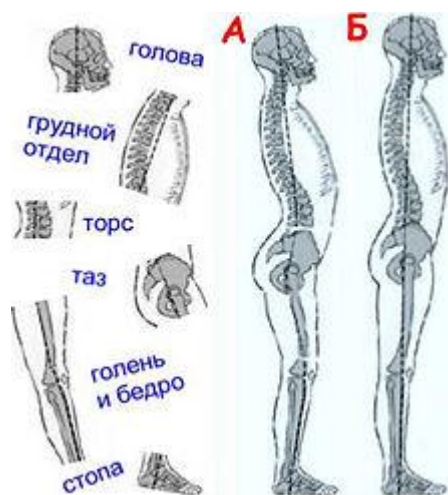
Деформация стопы вызывает общую скелетно-мышечную деформацию.



Осанка здоровых людей, несмотря на ряд индивидуальных особенностей, имеет типичную и устойчивую биомеханическую и иннервационную структуру и определяется двигательным стереотипом, вариантом развития скелета, балансом мышц и особенностью высшей нервной деятельности, включая характер человека. Все они — генотипически обусловлены. Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки или заболевания.

В строгом научном понимании осанка — это способ построения биомеханической схемы тела человека в вертикальном положении. Это построение определяется комплексом безусловных рефлексов — двигательным стереотипом. Двигательный стереотип «выстраивает» из сегментов тела (естественно считаясь с законами гравитации) ту или иную

конструкцию тела, в той или иной степени пригодную для сохранения вертикального положения и движения. В вертикальном положении сегменты тела (голова, грудь, торс, таз, ноги) выстраиваются относительно друг друга относительно их скелета, образуя устойчивую конструкцию, способную противостоять инерционным силам, действующим на тело. Динамика позы для предотвращения падения называется скелетный баланс.



Сегменты тела и скелетный баланс

Мышцы перемещают сегменты тела относительно друг друга. Но мышцы не должны и не могут находиться в состоянии длительного напряжения, поэтому тело стремится принять такое положение, при котором не требуется поддержка скелетной мускулатуры. Такое состояние называется мышечным балансом вертикальной позы. При удачном выравнивании не должно быть также нагрузки и на связочный аппарат, так как связки не способны к длительному сопротивлению. Не только мышцы и связки, но и кости должны нагружаться в соответствии с их формой, нагрузка должна быть направлена строго вдоль «оси прочности». Иначе кость под влиянием длительной и привычной нагрузки будет вынуждена изменить свою форму в соответствии с условиями нагружения.

## 2. Осанка — показатель физической культуры и здоровья человека

Осанка — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка — понятие комплексное.

Осанка является видом двигательной активности. Сохранение при определённых условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают прежде всего путем укрепления мышечной системы, её разносторонней физической и физиологической тренировкой.

Человек, хорошо владеющий своим телом, умело управляющий своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка его характеризуется собранностью, стройностью и в то же время раскованностью. Такой человек высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у него умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение.

Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики таких болезней цивилизации, как боль в спине, сколиоз и остеохондроз позвоночника. Постоянная направленность и величина нагрузки при привычном выравнивании скелета оказывают существенное влияние на структуру и форму кости. Особенно это ощутимо в чувствительные (сенситивные) к нагрузке периоды жизни, например, в период роста скелета у детей и подростков. Именно поэтому, нарушение осанки относят к ведущим этиологическим факторам школьного сколиоза. Осанку справедливо рассматривают как показатель здоровья позвоночника и это важное, но далеко не полное представление об осанке. Осанка касается также функции и формы нижних конечностей, нагружаемых при стоянии и ходьбе суставов, а также стопы.

Структура нагрузки повседневных движений влияет и на рост детского скелета (например, быстрее растёт более нагружаемая толчковая, обычно правая, нога), и на структуру скелета у взрослых. Например, внешняя форма костей может изменяться под влиянием различных видов спорта или профессиональных движений. Они становятся массивнее и толще за счет увеличения костной массы в наиболее нагружаемых участках.

Нечто подобное мы видим при синдроме патологического выравнивания нижних конечностей. Особенности развития сводов стопы, костей голени и бедра нарушают ось конечности, нарушенная ось конечности приводит к нерациональному распределению нагрузки, при которой возможна деформация стопы и суставов и ещё большее нарушение оси конечности. Это является причиной развития и прогрессирования заболеваний стопы, коленного и тазобедренного суставов, которые обозначаются как плоскостопие и диспластические артрозы.

Нарушение двигательного стереотипа удержания вертикальной позы или естественных локомоций приводит к изменению нормальной схемы выстраивания сегментов тела и нижних конечностей<sup>[20]</sup>, что в свою очередь является причиной прогрессирования кифосколиоза при сутулости у подростков, к развитию феморопателлярного артроза при «выключении» мышц-корректоров коленного сустава при ходьбе, к развитию шейного остеохондроза при нарушении выравнивания головы.

И скелетный баланс, и баланс мышц, и двигательный стереотип — все это составные части осанки. При плохой осанке даже обычные статические нагрузки или «несущественные» дисплазии скелета могут оказаться чрезмерными, способными вызвать заболевание опорно-двигательной системы.

### 3. Осанка — показатель психического здоровья

С одной стороны, осанка оказывает влияние на психофизиологические показатели, а с другой стороны, состояние психики отражается на осанке. Известный английский исследователь, Чарльз Дарвин (1880) в своей книге «Эмоции людей и животных» первый сформулировал «рефлекс осанки»:

«Определенные движения и позы (иногда в значительной степени) способны вызывать соответствующие эмоции... Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить... Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции»

«Осанка выражает состояние души», — любил повторять генерал русской армии Густав Маннергейм. Действительно, в ответ на отрицательные эмоции, рефлексивно, как результат врожденного поведенческого инстинкта, человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу.

Пассивно-оборонительная поза характеризуется приподнятыми и сведенными вперед плечами, опущенной и выдвинутой вперед головой, сутулой спиной. При частом повторении такая поза может стать и часто становится привычной, закрепленной в стереотипе осанки. Многие заболевания психоэмоциональной сферы (невроты) связаны с состоянием опорно-двигательной системы, в частности, с нарушением осанки. Синдром хронической усталости — наиболее распространенное заболевание современного человека (его называют также неврастения, вегетососудистая дистония). Наиболее общий признак неврастении — ощущение постоянной усталости, головные боли, головокружение, учащенное сердцебиение и т. д. Люди, страдающие невротом всегда «зажаты», для них характерны неравномерное напряжение мышц и плохая осанка.

Человек способен сознательно корректировать привычную осанку и выработанную годами манеру двигаться, и тем самым освободится от

имеющихся проблем. На этом, например, основана известная методика психосоматической коррекции Фредерика Александера (1869—1955) (см. статью "Alexander Technique" в английской Википедии). Различные методы психосоматической коррекции эффективно помогают расслабить мышцы, снять излишнее напряжение. Мысли и тело человека неразрывно связаны, и изменения одного, влечёт за собой изменение другого. Воздействуя на свои мысли, мы регулируем мышечное напряжение. Изменение положение тела способно привести к изменению эмоционального состояния. Особо следует отметить первичные позиционные нарушения в подростковом возрасте. Так, юноши и девушки, под влиянием различных психоэмоциональных комплексов, деформируют осанку — выдвигают оба плеча вперед и «горбятся». В итоге запускается циклическая перестройка мышечных групп и формируется патологическая осанка. Плохая осанка, в свою очередь, способствует закреплению психо-эмоциональных нарушений и формированию неврозов.

### **Пять выгод правильной осанки**

Родители в детстве долго и нудно говорили нам : «Держи спину ровно!»

Но обычно на этом воспитание осанки и заканчивалось. А что такое ровная спина, правильная осанка – этого нам толком не объясняли.

С тех пор ровная спина ассоциируется у большинства из нас с неудобным, напряженным положением тела. Поэтому, когда на нас никто не смотрит, мы обычно расслабляемся и принимаем приятное скрюченное положение.

Мы можем приучить свою спину к правильному положению, постоянно помня о выгодах, которые Вы получите, если приложите немного усилий в этом направлении:

**Выгода 1.** Любая одежда будет смотреться на Вас стильно, даже недорогая. Главное, чтобы вещи подходили Вам по размеру.

**Выгода 2.** Когда Вы идете красивой походкой с ровной спиной, правильно поставленной головой и блеском в глазах, Вы всегда будете в центре внимания.

**Выгода 3.** Вы получаете постоянный прилив сил и жизненной энергии, заботясь о своей спине. Тренируя осанку, Вы тренируете позвоночник, который часто является источником проблем со здоровьем. Ваше самочувствие улучшится, и Вы будете способны сделать все, что задумали.

**Выгода 4.** Красивая, немножко горделивая осанка повышает Вашу ценность в глазах собеседника. Это объясняется тем, что в подсознании людей хорошая осанка означает уверенность человека в своих силах. А уверенность – это признак лидера!

Однако перебарщивать тут не стоит. Если Вы будете смотреть на людей свысока, вряд ли им это понравится.

**Выгода 5.** И, конечно, Вы всегда можете улучшить свое настроение, просто выпрямившись.

#### **4.Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Занятие физическими упражнениями и спортом увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки.

Главная функция суставов – осуществление движения. Вместе с этим они выполняют роль демпферов, своеобразных тормозов, гасящих инерцию движения и позволяющих производить мгновенную остановку после быстрого движения. Суставы при систематических занятиях физическими



упражнениями и спортом развиваются, повышается эластичность их связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость.

При работе мышцы развивают определённую силу, которую можно измерить. Сила зависит от количества мышечных волокон и их поперечного сечения, а также от эластичности и исходной длины отдельной мышцы. Систематическая физическая тренировка увеличивает силу мышц именно за счёт увеличения количества и утолщения мышечных волокон и за счёт увеличения их эластичности.

Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями и профилактики опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Она применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы, терренкура, игр, строго дозированных спортивных упражнений.

### ***Корректирующие упражнения***

Корректирующие упражнения – это специальные упражнения, которые направлены на коррекцию деформации позвоночника и сколеотической установки, профилактики плоскостопия. В основе симметрических упражнений лежит принцип минимального биомеханического воздействия специальных упражнений на кривизну позвоночника. Эти упражнения не требуют учёта сложных биомеханических условий работы деформированной опорно-двигательной системы, что снижает до минимума риска их ошибочного применения. Симметричные упражнения оказывают неодинаковое воздействие на симметрично расположенные мышцы туловища, которые в результате деформации позвоночника находятся физиологически несбалансированном состоянии.

Преимущество симметричных упражнений состоит, во-первых, в том, что их проще правильно подобрать и выполнить, и, во-вторых, в том, что они вовлекают внутренние резервы организма в процесс компенсации нарушений.

При выполнении таких упражнений необходимо сохранять срединное положение позвоночника. Чтобы удержать спину прямой, ослабленные

мышцы с выпуклой стороны искривления вынуждены преодолевать сопротивление более сильных мышц с вогнутой стороны. При асимметричной осанке любые симметричные упражнения для укрепления и растягивания мышц спины и брюшного пресса являются корригирующими, если при их выполнении особенно тщательно следить за тем, чтобы позвоночник находился точно по средней линии. Мышечный тонус при такой тренировке постепенно выравнивается: мышцы на выпуклой стороне становятся сильнее и выносливее, а перенапряженные мышцы на вогнутой стороне немного растягиваются.

## Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы

### ДВИГАЙТЕ СТУПНЁЙ



Сядьте на скамейку или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятка продвигается вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизить пятку – пальцы убегут. В результате ступня начинает двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону – подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется уже пятка.



### СЖИМАЙТЕ ПАЛЬЦЫ НОГ В «КУЛАК»

Сильно прижмите пальцы ног к подошве, а затем снова с силой распрямите.



### ВЕРТИТЕ ПАЛКУ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Сядьте на скамейку или на пол и поставьте вертикально к нему палку. Поднимите немного ступни, зажмите палку подошвами и вертите ее.

### РАЗМИНКА БАЛЕРИНЫ

Сядьте на скамью и упритесь пальцами ног об пол. Начиная разминку с маленьких шажков. Идите вперед до тех пор, пока ступня не коснется пола, затем вернуться назад, как балерина на пуантах.



## **КАЙТЕ МЯЧИК**

Сядьте на скамейку или на пол и поставьте ногу на мячик. Затем катайте мячик от пятки к носку и обратно.



## **ИГРА В ШАРИКИ И КОЛЬЦА**

Сядьте на пол, разместите в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Захватите пальцами ног шарик и положите его в кольцо. Пять шариков правой ногой и пять - левой. Затем проделайте действия в обратном порядке.



## **ЛОВИТЕ МЯЧИК НОГАМИ**

Сядьте на пол и начинайте подбрасывать ногами маленький мячик.



## **ВЯЖИТЕ НОГАМИ**

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, колени раздвиньте в стороны. Пальцами ног захватите по прутику. На один из прутиков одеты десять колец. Другим прутиком поочередно снимайте кольца. Затем проделайте действия в обратном порядке.



## Корректирующие упражнения для предупреждения искривления позвоночника и укрепления мышц туловища.



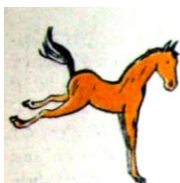
### С КНИГОЙ НА ГОЛОВЕ

Положите книгу на голову и, выпрямившись, начинайте ходить по кругу.



### С КНИГОЙ НА ЛБУ

Сильно запрокиньте голову назад и положите на лоб. Выпрямившись, начинайте ходить по кругу, устремив взгляд кверху и стараясь сохранить равновесие



### УПРЯМЫЙ ЖЕРЕБЁНОК

Сядьте на корточки и обопритесь руками об пол. Затем подкиньте ноги назад-вверх, оттянув при этом носки. Затем мягко приземлитесь на ступни ног.



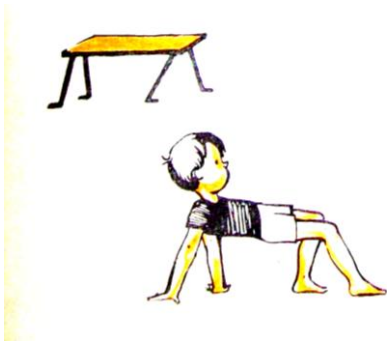
### ПРЕСС-ПАПЬЕ

Лягте на живот, согните ноги в коленях и возьмите их руками за щиколотки. Выгните корпус, грудь бедра вверх. Начинайте перекатываться.



### С ПОДУШКОЙ НА СПИНЕ

Положите подушку на спину и, прогнувшись, начинайте ходить по кругу.



## ХОДЯЩИЙ СТОЛ

Давайте ходить «на четырех ногах» животом Вверх. Таким образом тело образует стол. Держите тело строго горизонтально.



## УПРАЖНЕНИЕ С ПАЛОЧКОЙ

Лягте на живот, отведите руки назад, возьмите в них палочку. Держите ее в руках и приподнимите грудь от пола. Снова опуститесь. Повторить несколько раз.



## ЛЮБОПЫТНЫЙ

Лягте на живот, отведите руки назад, возьмите их в замок. Приподнимите грудь от пола. Поворачивайте голову влево и вправо. Снова опуститесь. Повторить несколько раз.



## ИНДЕЕЦ В ДОЗОРЕ

Лягте на живот, одну руку прижмите к телу, а ладонь другой приставьте козырьком к глазам.

Приподнимите грудь и посмотрите налево и направо, как индеец в дозоре

## Заключение

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте.

С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается каким-либо видом спорта.

Плохая осанка – основное нарушение опорно-двигательного аппарата. Плохая осанка - признак нездоровья. Сколиоз – это не просто нарушение осанки вследствие искривления позвоночника. Недаром врачи, практикующие методами дальневосточной медицины, называют позвоночник "древом жизни", да и традиционная медицина пришла к выводу, что позвоночник связан с жизненно важными внутренними органами и нарушение его работы влечет за собой поражение почек, печени, сердца и т. п.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движениями обеспечивают опорную функцию организма. Занятие физическими упражнениями и спортом увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки.

В заключении можно сделать следующие выводы:

1) систематическое выполнение комплексов корригирующих упражнений способствует укреплению мышц спины, боковых мышц туловища и особенно живота, мышц свода стопы;

2) необходимо помнить, что деформация стопы вызывает общую скелетно-мышечную деформацию.

На основе собственных результатов исследований и анализа литературных источников можно сказать, что физическая реабилитация повышает функциональные резервы и защитные силы организма. Адекватно подобранные средства и методы физической реабилитации улучшают трофику органов и тканей, ведут к более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

Сложность определения и сочетания конкретных физических упражнений, последовательность их выполнения на занятиях заставляют учитывать комплексный характер воздействия упражнений на занимающихся.

**Жизнь – это движение.**



## Список литературы

1. Абрамов М.С. Физическая культура. М.: ИНФРА-М, 2003.
2. Дорте Р. Бегай, прыгай, ползай, М. ФиС, 1988.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Каптелин И.О., Лебедева И.П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. — М., 1995.
5. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру.- М.: Логос, 2002. - 287 с.
6. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физкультуре. — М., 1980.
7. Позвоночник – ключ к здоровью / П.С. Брэгг, С.П. Махешварананда, Р. Нордемар и др. – СПб.: ООО «Диамант», 2001.
8. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб.: Речь, 2001.
9. Физическое воспитание. Учебник. Редакторы Головин В. А., Маслякова В. А., Коробкова А. В. и др., Москва: «Высшая школа», 1983 год.
10. Физическая культура и валеология. Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И.. - Челябинск: ДЦНТИ, 1999.
11. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999.