

Материал подготовила
заместитель директора по социальной работе
Сидоренко Татьяна Васильевна
МАОУ «Гимназия №1»
г. Салехард ЯНАО



Правильная осанка

Приятно смотреть на стройного, подтянутого человека с правильной осанкой: легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И совсем другое впечатление производят люди с нарушенной осанкой - сутулые, с выступающими назад лопатками выпяченным животом.

Нарушение осанки



Но дело не только во внешнем виде. Нарушение осанки – то есть нарушение естественного положения тела - сопровождается смещением сердца, легких и других внутренних органов, в связи с чем они хуже выполняют свои функции. Менее работоспособными становятся и мышцы. Все это, особенно с возрастом, плохо отражается на здоровье.

К сожалению, еще многие люди не обращают внимания на свою осанку, не стремятся быть стройными, сутулятся и когда сидят и когда ходят. В результате они привыкают к такому неправильному положению тела, а восстановить стройность с каждым годом бывает все труднее и труднее.

Пренебрежительное отношение взрослых к осанке передается детям. По данным статистики, у каждого десятого первоклассника и у каждого четвертого выпускника школы выявляются нарушения осанки. Между тем их можно предупредить, а если нарушение осанки стало заметным - исправить.

Начинать исправление осанки лучше с детского возраста, когда организм наиболее пластичен.



Способы исправления осанки

Основное средство исправления осанки - гимнастические упражнения (при необходимости лечебная физкультура) и регулярные занятия общедоступными видами спорта.

Прежде всего следует представить себе, каким должно быть правильное, естественное положение тела. Для этого встаньте спиной к стене и прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а голову держите прямо. Затем отойдите от стены, сохраняя принятую позу, и постарайтесь ее запомнить. С этой целью воспроизводите такое положение тела при каждом удобном случае, не только в положении стоя - но и во время ходьбы, в процессе выполнения упражнений. Так закрепится навык правильной осанки.

Не забывайте о ней и работая за столом. Проверьте, соответствуют ли размеры и форма мебели параметрам вашего тела. Вот несколько ориентиров: стул надо ставить так, чтобы передняя часть сиденья на 4 сантиметра заходила под край крышки стола. Человеку ростом 170-180 сантиметров нужен рабочий стол высотой 80, а стул - 48 сантиметров, глубина сиденья - не менее 36 сантиметров.

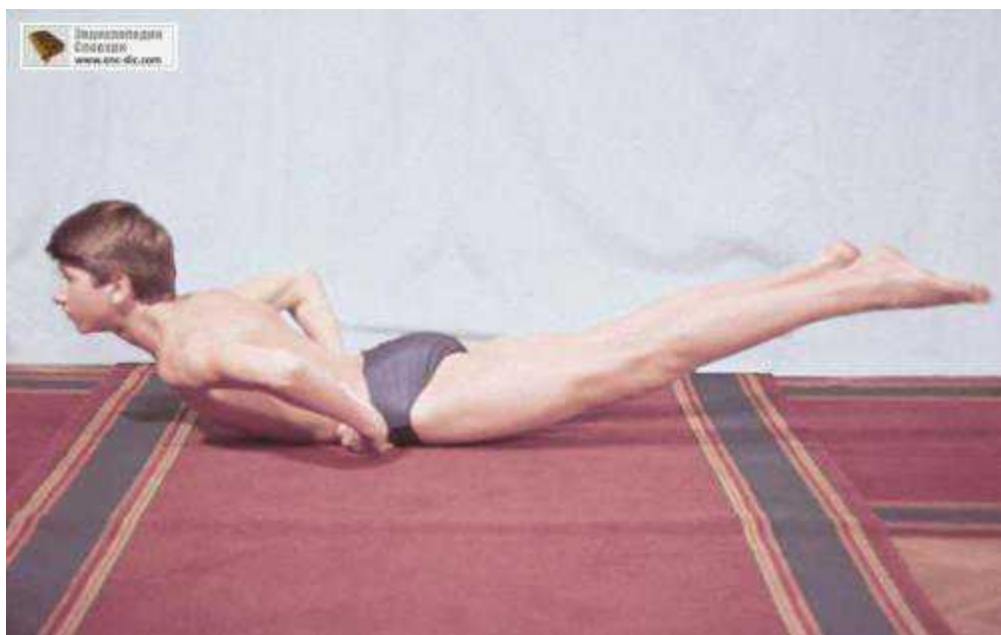
Гигиенисты рекомендуют сидящему человеку держать туловище прямо, лишь слегка наклонив голову и опираясь на спинку стула пояснично-крестцовой частью тела. Ноги пусть будут согнуты в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом, а предплечья положите на стол. Не наваливайтесь на него грудью, сидите от края стола на расстоянии 3-4 сантиметров.

Осанка часто нарушается, если постоянно носить тяжелый груз в одной руке, например, битком набитую хозяйственную сумку. Эта привычка приводит к снижению высоты межпозвонковых дисков, а также к асимметрии плечевого и тазового пояса. Школьнику рекомендуется ранец, взрослым - рюкзак; в крайнем случае носить тяжелые вещи следует попеременно то в одной, то в другой руке.

Одного желания сохранять правильную осанку в различных условиях недостаточно. Нужны еще сильные мышцы туловища и шеи, способные длительно удерживать тело в вертикальном положении. Иначе с непривычки вы будете быстро уставать и вновь начнете сутулиться, опускать голову.

Известно, что у стариков вследствие ослабления мышц и истончения межпозвонковых дисков позвоночник укорачивается на 5-7 сантиметров. Но даже у физически крепких людей среднего возраста рост к концу дня уменьшается в среднем на 2 сантиметра. Так что наряду с закреплением навыка правильной осанки необходимо развивать мышечную силу и тренировать связки, обращая особое внимание на упражнения для мышц живота, спины и шеи.

Если хотите сохранить правильной осанку или исправить уже нарушенную, то выполняйте упражнения ежедневно, а во втором случае даже дважды в день: утром и вечером. Постарайтесь также найти время и для плавания, ходьбы и медленного бега, лыжных прогулок. Ходьба на лыжах не только тренирует мышцы спины и живота, но и делает гибким позвоночник. Во время плавания нагрузка на него снижается, он до некоторой степени распрямляется, а межпозвонковые диски восстанавливают нормальную высоту. Наконец, бегущий человек, помимо всего прочего, постепенно приучается удерживать тело в наиболее правильном положении. Для укрепления мышц и связок, способствующих сохранению и поддержанию осанки, можно рекомендовать следующий примерный комплекс упражнений.



Упражнения для исправления осанки



1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, вдох перед началом движения. 1-2 - наклон вперед до касания пола пальцами, выдох; 3-4 - выпрямиться, вдох.
2. Исходное положение - то же. Вращения головой слева направо и справа налево, дыхание произвольное.
3. Исходное положение - то же, но руки в стороны, вдох перед началом движения. 1-2 - поворот корпуса в сторону с отведением рук назад и прогибанием в груди, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
4. Исходное положение - то же, но руки на затылке, локти и голова отведены назад, грудь прогнута. 1-4 - круговые движения туловища; когда оно отведено назад - вдох, вперед - выдох.

Упражнения 1-4 выполнять по 6-8 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки держат за спиной (на уровне лопаток) гимнастическую палку. 1-2 - наклон вперед, по возможности ниже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - отклонение назад и вернуться в исходное положение, выдох.
6. Исходное положение - то же; 1-2 - наклон влево как можно глубже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - наклон вправо, вернуться в исходное положение, выдох.
7. Исходное положение - стоя на коленях, опираясь руками о пол. 1-2 - прогнуться в груди, поднять голову и посмотреть на потолок, вдох; 3-4 - опустить голову между рук и выгнуть спину («круглая спина»), выдох.
8. Исходное положение - сидя на полу, опереться руками сзади, вдох перед началом движения. 1-2 - одновременно поднять руки в стороны, ноги вверх под углом 45 градусов, задержав дыхание; 3-4 - вернуться в исходное

положение, выдох.

9. Исходное положение - лежа на животе, ступни закреплены, в вытянутых руках груз весом 2-3 килограмма (гантели, набивной мяч, мешочек с песком), вдох перед началом движения. 1-2 - прогнуться и поднять груз, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.

10. Исходное положение - стоя, эспандер в руках за затылком. 1-2 - развести руки в стороны, одновременно прогнувшись в груди, вдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.

Упражнения 5-10 выполнять по 8-10 раз.

11. Исходное положение - стоя, ладони на затылке. Отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук и задерживая дыхание. Опустить руки, вдох и выдох.

12. Исходное положение - ладони на лбу. Опустить голову, преодолевая сопротивление рук и задерживая дыхание. Вернуться в исходное положение, вдох и выдох.

Упражнения 11-12 выполнять по 4 раза, длительность напряжения мышц 3-5 секунд, пауза для отдыха 5-10 секунд.

13. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Потряхивать опущенными и полностью расслабленными руками, дыхание произвольное, повторить 4-6 раз.

14. Исходное положение - лечь на спину, развести руки и ноги в стороны, расслабить все мышцы. Дыхание ровное и глубокое. Длительность упражнения 10-15 секунд.

Этот комплекс упражнений для исправления осанки рекомендуется выполнять утром, предварительно выпив стакан чая или сока, и (или) вечером - не ранее, чем через полтора-два часа после еды и за час-полтора до сна



