**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Бочкова Е.В.*

*БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж»*

*Орловская область, Орловский район, село Плещеево*

*Научный руководитель: Кривцова Н.И.*

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Анатолий Луначарский»

За последние несколько лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей младшего школьного возраста. Число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. По данным центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии.

При появлении дефектов осанки изменяется внешний вид ребенка, возникают нарушения деятельности внутренних органов. Сутулость, впалая грудь, сниженная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость – звенья одной цепи. В результате длительных нарушений осанки развиваются стойкие искривления позвоночника – сколиозы. Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Неправильное положение тела, связано с необходимостью длительного сохранения рабочей позы, односторонним отягощением мышц, слабостью и недоразвитием опорно-двигательного аппарата создает неблагоприятные и условия для функционирования органов и систем. Формирование правильной осанки важно в целях повышения работоспособности и гармонизации функций систем организма.

Выявление причин нарушения осанки является одной из главных задач по врачебному контролю на уроках физической культуры.

В связи с этим мы считаем тему в настоящий момент ***актуальной.*** Это связано не только с ростом данной патологии, но и с тем, что она является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний. Правильная осанка имеет не только эстетическое значение, но и является необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей.

***Объект исследования:*** коррекция осанки младших школьников

***Предмет исследования:***влияниеспециальных физических упражнений на коррекцию осанки младших школьников

***Цель исследовательской работы***: изучить, какое значение имеет осанка для здоровья младших школьников

***Задачи исследования****:*

1. выяснить, что такое осанка;

2. узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;

3. изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;

4. понаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки;

5. разработать комплекс упражнений для исправления неправильной осанки.

***Гипотеза***: предположим, что у детей младшего школьного возраста нарушена осанка, можно ли ее исправить?

***Методы исследования:***

1. наблюдение;

2. изучение литературы об осанке;

3. опрос учащихся;

4. поиск необходимых сведений в сети Интернета.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому важное значение в профилактике нарушений осанки отводиться ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Воспитание навыков поддержания правильной осанки должно начинаться в семье. С этой целью необходимо проводить беседы с родителями и детьми.

Каждый школьник должен выработать привычку к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держать голову и корпус прямо, плечи держать на одном уровне, слегка отведены назад и нормально опущены вниз. У младших школьников, не соблюдающих нормальной осанки, грудная клетка постепенно суживается, становится более плоской, углы лопаток торчат, принимают форму крыльев, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.

Без специальных мер профилактики плохая осанка грозит практически каждому школьнику – это соблюдение элементарных правил:

- После уроков школьнику (особенно) ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы расслабились и отдохнули.

- При чтении в постели необходимо хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой и достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей), и пюпитр или положенная на колени подушка, чтобы книга находилась подальше от глаз, а руки лежали на опоре и не нагружали шейный отдел позвоночника. В таком положении нагрузка на позвоночник почти полностью отсутствует.

- Нельзя носить сумку на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, лучше носить ранец или рюкзак.

- Спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с не высокой, специальной ортопедической подушкой – нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться (и во время сна).

- Необходимо больше двигаться, 20–30 минут в день заниматься физкультурой. Вид спорта и интенсивность нагрузок подбирать в соответствии с состоянием здоровья.

- В положении сидя плотно опираться спиной на спинку стула, стараться сохранять постоянный изгиб. Сидеть прямо.

Углубленный осмотр специалистов поможет выявить нарушения осанки, а для коррекции понадобится ежедневный кропотливый и последовательный труд.

Учебная работа по физической культуре рассчитана несколько часов в неделю в каждом классе, поэтому формировать и следить за осанкой только на уроках физической культуры невозможно, для этого нужны дополнительный часы – часы здоровья, физ. минутки, организованные перемены, дни здоровья.

Осанка может изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону. Изменения осанки могут происходить от улучшения или ухудшения работы опорно-двигательного аппарата.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки. Каждый учитель на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки.

По результатам исследования данной темы мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников. Это лишний раз доказывает целесообразность использования физических упражнений в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки становиться менее эффективным.

**Список литературы**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с. – (научно-популярная медицинская литература).
3. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – Киев: Здоровье, 1988. – 133 с.
4. Гербцова Г.И. Азбука здоровья / Программа специальной (коррекционной) работы школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1–4 классы. Гербцова Г.И. – СПб.: Образование, 1994. – 44 с.
5. Гитт В.Д. Исцеление позвоночника. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. – 256 с.