Мастер- класс для педагогов «Правильная осанка»

в рамках реализации программы по укреплению здоровья на рабочем месте

«Ступеньки здоровья»

Цель: Познакомить педагогов с корригирующими упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы, спины и живота; формирование навыка правильной осанки.

Задачи:

Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки.

Укрепление мышечного корсета; увеличение силы и выносливости мышц туловища.

Развитие координации движений, функций опорно-двигательного аппарата.

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Вступительное слово.

Осанка – это привычная непроизвольная поза в состоянии покоя и во время движения.

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Надо научиться правильно двигаться в любом месте и при выполнении любой работы и помнить, что только систематические тренировки дают успех.

Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой. «Ошибка в работе», какой либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

Работа над красотой осанки начинается с умения держать голову.

Проведем опыт: встаньте в стойку «смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, сделайте их «как камушки», соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи пали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что работу над красивой осанкой нужно начинать с положения головы.

В этом помогают следующие упражнения. Предлагаю выполнить их всем коллективом.

1. Встать ноги вместе, руки опущены вдоль туловища вниз и чуть вперед. На счет 1-2 отведите плечи назад, сейчас у вас должны подняться голова и подтянуться живот, 3-4 выпрямитесь. Выполните 4раза.

2. Встать в позу правильной осанки (ягодицы – «камушки», живот втянут, лопатки соединены, руки вдоль туловища).

На счет 1-2 поворот туловища влево, правое плечо выдается вперед, голова при этом не поворачивается; 3-6 напрягите мышцы тела, шеи; 7-8 и.п. Выполните 6-8 раз.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче чем исправить ее. В основе профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Доказано, что уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, а это в свою очередь приводит к изменениям костного скелета таза и позвоночника, то есть к нарушению осанки. Поэтому работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия ведется с детьми параллельно. Нельзя упускать ничего.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить.

Теперь предлагаю выйти нескольким педагогам, чтобы провести с ними вводную часть физкультурного занятия. Это, вы все знаете, разные виды ходьбы и бега.

А также потом мы проведем комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Как обычно сначала мы встаем ровно, голова прямо, плечи расправлены. Молодцы. Сейчас немного разомнем ладошки, пальчики (выполняются сгибания-разгибания пальцев, вращение кулачками, растирание ладоней, ушей, хлопки в ладони.)

А сейчас направо – шагом марш. Не забывайте, мы спинку всегда держим прямо и выглядим красиво.

Разные виды ходьбы.

1. На носочках, руки выполняют махи вверх-вних.

2. На пяточках, руки за голову.

3. На внешней стороне стопы, руки на поясе.

4. Ходьба с высоким поднятием ноги, хлопок под коленом.

5. Ходьба в приседе.

6. Ходьба на ягодицах вперед и назад.

7. Ходьба «Паучки» вперед и назад.

Упражнения на дыхание и расслабление мышц (встряхивание ног и рук).

Разные виды бега:

1. Бег змейкой.

2. Бег с прямыми ногами и руками «Буратинки».

3. Бег «захлестом».

4. Бег спиной вперед в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

5. Легкий бег 1-2 минуты. Дыхательные упражнения.

Построение в 2 колонны, в ходьбе разбирают гимнастические палки.

Корригирующие упражнения направлены на исправление, нормализацию осанки

К корригирующим упражнениям относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняются с гимнастической палкой, мячами. При деформации позвоночника включают корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими.

Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. В этом положении попросите ребенка сделать птичку: поднять над полом плечи, грудную клетку и согнутые в локтях руки и удерживать их в таком положении от нескольких секунд до 2 минут. Очень полезно выполнять движения руками, как при плавании брассом: ребенок приподнимает плечи и грудь и разводит руки в стороны. Выполняется такое «сухое» плавание от нескольких секунд до 2 минут.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

ОРУ с гимнастическими палками.

1.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —

палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло

жение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

2.И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —

ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево

(5 раз).

3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —

палку вперед, пружинистые приседания 4 — исходное положение (7 раз).

4.И. п. — сидя, руки в упоре сзади, палка под коленом, ноги вперед. 1 – ноги прыжком к себе на носок (перепрыгнули палку),2- ноги в И.П., пятки опускаем тихо (8 раз)

5. И.П. – сиди ноги врозь, палка между пяток на полу. 1- 3 – 3 наклона стараясь коснуться пола за палкой, 4 – И.П. (7-8 раз)

6.И. п. — стойка на коленях, палка перед собой горизонтально. 1 — поворот вправо, сед сбоку от колен слева; 2 — палку вперед, сед И.П.; 3\_ то же в другую сторону, 4 — исходное положение.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7.И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серияиз 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой сериипрыжков. Повторить 3—4 раза.

Дыхательные упражнения.

8. Упражнение на равновесие. И.П. - палка между правой ладонью и правым носком ноги. Поднимаем правую руку и ногу,чтобы палка не упала .Держим на слова «Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа не держаться». Потом то же с другой ногой и рукой.

Очень полезны для профилактики нарушений осанки упражнения на скамейке – и ползание, и лазание, и разные виды ходьбы, полезны прыжки на батуте, висы на перекладине. Все это укрепляет и развивает мышцы спины.

Хорошая гибкость также улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма. Регулярные растяжки помогают научиться глубокому расслаблению. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Растяжка не только способствует снятию мышечного напряжения и повышению гибкости суставов, она помогает лучше узнать возможности нашего организма.

Упражнения для тех, кто длительное время находится в сидячем положении

Упражнение 1. Вытяните руки прямо перед собой, сплетите пальцы, ладонями наружу. Почувствуйте напряжение в мышцах рук и плеч. Задержитесь на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

Затем поднимите обе руки над головой, ладони наружу, сплетите пальцы рук. Потянитесь вверх и назад. Почувствуйте напряжение в мышцах рук, плеч и верхней части спины. Задержитесь на 8-10 секунд. Дышите ровно

Упражнение 2. Пожимание плечами. На выдохе поднимите плечи вверх, почувствовав легкое напряжение в плечах и шее, задержитесь на 3-5 секунд. Опустите плечи, расслабьтесь. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение 3. Опустите правое плечо вниз, голову нагните в левую сторону. Почувствовав натяжение мышц, задержитесь на 3-5 секунд. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторите упражнение с другой стороны.

Упражнение 4. Сядьте ровно, закиньте руки за голову, сплетите пальцы на затылке. Раздвиньте руки в стороны, локти держите прямо. Сдвиньте лопатки, одновременно сдвигая локти назад, корпус неподвижен. Делайте это движение на выдохе. Задержитесь на 3-5 секунд.

Упражнение 5. Исходное положение – сидя, правую руку закиньте за голову согнув в локте. Левой рукой обхватите правый локоть. Потяните локоть влево, одновременно наклоняя корпус влево, усиливая этим эффект растяжения. Задержитесь на 5 секунд. Повторите это упражнение для левой руки.

Следующий комплекс упражнений от доктора Бубновского, принцип лечения которого – движение и только движение.

Доктор Бубновский советует при болях в спине.

1. Ходьба на четвереньках (противопоказаний не имеет)

Простое, но очень эффективное упражнение для снятия выраженных болей в спине. Попеременный растягивающий «шаг», включая мышцы верхних и нижних конечностей, направляет кровоток от поясницы, где он «застрял», к мышцам рук и ног, которые выполняют дренажную функцию, снимая внутренний отек (воспаление) глубоких мышц позвоночника, тем самым уменьшая острую боль.

И.П. Стоя на коленях, упор руками в пол. Для этого надо сползти с кровати на пол и начать передвижение по квартире на четвереньках, по принципу: правая нога — левая рука. Осевой нагрузки на позвоночник при этом нет — работают только руки и ноги.

2. Пресс на спине (противопоказаний не имеет)

Это упражнение позволяет «мягко» растянуть мышцы всего позвоночника, особенно в области поясничного отдела, а криокомпресс усиливает микроциркуляцию, уменьшая отек и воспаление в болезненной зоне.

И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки сцеплены в замок за головой. Под поясницей — холодный компресс. Чтобы сделать его, заморозьте в морозильной камере воду в пластиковой бутылке (0,5 литра) так, чтобы вода заполняла только половину бутылки. Разбейте лед в бутылке молотком (лучше деревянным), положите под поясницу и начинайте выполнять упражнение.

На выдохе «Ха-а» старайтесь одновременно оторвать лопатки от пола и согнутые колени подтянуть к животу таким образом, чтобы коснуться локтями коленей.

Если это упражнение покажется трудным для выполнения, попробуйте более простой вариант: поочередный подъем рук и ног. При этом правым локтем старайтесь достать левое колено и наоборот — левым локтем правое колено.

Обращайте внимание на втягивание живота по направлению к «позвоночнику». Чередуйте это упражнение, выполняемое «до отказа» (то есть максимально возможное количество повторений 10–50) со следующими.

3. Полумостик (противопоказаний не имеет)

И.П. то же, что и в предыдущем. Руки вдоль тела. На выдохе «Ха-а» старайтесь поднять таз как можно выше, сжав ягодицы, и вернитесь в исходное положение. Если лед под поясницей после предыдущего упражнения уже растаял, можете убрать «криокомпресс» и продолжать выполнять эти два упражнения (2, 3) без него.

Первые 2–3 повторения вызывают достаточно сильные боли в области таза и поясницы. Не надо этого бояться. Упражнение абсолютно безопасное и выполняется не менее 5–10 повторений 2–3 раза в день.

В течение первого дня повторяйте эти упражнения каждые 2–3 часа до усталости. Если «навалился» сон, спите там, где он вас застал (между каждой серией упражнений делайте глоток воды). При снятии острых болей (возможности встать с пола) переходите к выполнению последующих упражнений.

4. Растяжка стоя (противопоказаний не имеет)

Это упражнение растягивает всю заднюю линию тела, снимая компрессию с суставов нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника.

И.П. Стоя, ноги шире плеч. Поочередно опускаемся с прямой спиной по направлению сначала к правой, потом к левой ноге. Упражнение выполняется также несколько раз в день (и в последующие дни), но каждый раз наклон к ноге (обязательно выпрямленной в коленном суставе) становится все ниже, пока пальцы рук не коснутся пальцев ног

После этого постарайтесь наклониться вперед, обхватив себя руками за пятки, и заглянув за спину.

В конечной фазе движения старайтесь задержаться на 2–5 секунд. Выдох сопровождает все движение. Можно делать несколько коротких выдохов Ха-а в процессе выполнения наклона.

5. Подъем коленей на турнике

Достаточно жесткое, но очень эффективное упражнение. При выполнении этого упражнения прямыми ногами эффект (обезболивающий и лечебный) можно считать полученным, т.к. под действием веса тела растягивается весь позвоночник, особенно в зонах крепления паравертебральных мышц (пояснично-крестцовый и шейный отдел позвоночника).

И.П. Вис на турнике, тело прямое. Выполняется, как и все упражнения, на выдохе «Ха-а» и через боль в поясничном отделе позвоночника. Его можно назвать мужским, так как найдется мало женщин, способных его выполнить 8–10 раз подряд. Старайтесь поднять согнутые в коленях ноги к животу. Для более подготовленных — подъем прямых ног к турнику.

Упражнение абсолютно безопасное, несмотря на возможный выраженный болевой синдром. Но спрыгивать на пол не рекомендуется. Начинать и заканчивать это упражнение лучше с невысокой скамейки.

На этом мастер-класс «Примите правильную осанку» закончен. Надеюсь, вы почерпнули в нем много интересного для себя. Спасибо за активное участие.

