**«Предупреждение травматизма на уроках физической культуры**

**в 5-11 классах».**

Работа

учителя физической культуры

МАОУ «Лицей гуманитарных

наук г.Саратова»

Высшей категории

**Попова Алексея**

**Викторовича**

**Содержание:**

1. Актуальность 3
2. "В здоровом теле - здоровый дух" 4

1.1Взаимосвязь длины и массы тела 6

1.2Формирование правильной осанки ., 6

1.3Занятия на улице зимой 8

1.4Судороги при плавании, оказание помощи, их предупреждение 10

1. Главное - соблюдение техники безопасности 12
2. Заключение 15
3. Приложение…………………………………………………………...16
4. Список литературы 21

Актуальность.

Мудрая природа запрограммировала для человека высокую надёжность и прочность всех органов и систем, рассчитанную по оценкам специалистов не менее чем на 120-250 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту про­грамму не так - то просто. Подавляющее большинство людей в силу разных причин, вольно или не вольно, укорачивают свою жизнь, нарушая правила природы.

Трудно представить учителя физической культуры, не разбирающегося в строении человеческого организма и его функционировании. Но и ученики должны представлять действие физической нагрузки на органы и системы.

Поэтому в своей работе одной из основных задач я считаю: научить де­тей рационально использовать возможности своего организма, что позволяет избежать травматизма на уроках физической культуры.

**Цель моей работы**: дать несколько практических ценных советов из сво­его опыта работы, как молодым специалистам, так и более опытным, которые помогут предупредить получение травм, развитие заболеваний и преумно­жить здоровье детей.

I. «**В здоровом теле - здоровый дух».**

**Есть болезни,** полностью или частично определяющиеся психофизиче­скими факторами, прежде всего нарушением механизмов саморегуляции в системе **"мышцы - нервные центры - внутренние органы".** Статистика указывает на огромный процент подобных отклонений в состоянии здоровья человечества. Нация теряет интеллект; у 31% подростков отмечаются психи­ческие расстройства, у 33% умственная отсталость и психопатия (75% **от числа общего количества заболеваний).** Возрастающий темп производ­ственной деятельности и урбанизация требуют от человека всё больше ин­теллектуальных, эмоциональных и волевых усилий и сокращают одновре­менно возможности физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки. Перенапряжение психики при физической пассивно­сти, хроническое умственное переутомление без достаточной физической разрядки вызывают нервные расстройства, а те в свою очередь, ведут к бо­лезням века: стенокардии, инфарктным явлениям, гипертонии, язве желудка и т. д.1

Люди, серьёзно занимающиеся спортом, при хорошем физическом раз­витии организма имеют совершенно незащищённую психику. Спортсмен, не умея поддерживать потенциал своего организма полноценным восстанов­лением, постоянно работает на пределе своих возможностей, часто в стрессо­вых ситуациях, что приводит, в конце концов, к истощению и срыву орга­низма. Развивать тело человека, не занимаясь с ним столь же активно духом, не обучая его умению использовать природные возможности своего орга­низма для саморегуляции, - значит ставить здоровье такого человека под удар. Это ошибка, которую часто до сих пор не осознают до конца те, кто работает в области укрепления физического здоровья людей. Есть мудрая формула, которая служила человеку в течение многих тысячелетий: «В здо­ровом теле здоровый дух".

Я считаю, создавшееся положение требует безотлагательных мер, в том числе усиления контроля за здоровьем и физическим развитием школьников.

см. "Школа - Пресс" - "Физическая культура в школе", 2000, №5, стр. 56.

И как никогда возрастает сейчас роль школьного учителя физической куль­туры.

Я уверен в том, что невозможно решить успешно все возникающие за­дачи без активной помощи родителей учащихся.

Родители должны знать требования к спортивной форме для уроков. Эти требования я согласовываю с пожеланиями и возможностями родителей. На уроке требую, чтобы головной убор был лёгкий и удобный, а также обра­щаю внимание на удобство обуви - это пригнанность по ноге, что позволяет избежать потёртостей и потливости ног. На первом же собрании я знакомлю родителей учеников с методами контроля за состоянием организма школьни­ков, прежде всего по внешним признакам утомления. Это особенно важно для школьников младшего возраста, потому что они, зачастую переоценив свои возможности, стремятся выполнить задание, которое, превышает грани­цы, допустимые для них. Я строго слежу за тем, чтобы мои ученики не пре­вышали заданную нагрузку. Накладываясь на умственное утомление, чрез­мерная физическая нагрузка отрицательно скажется на состоянии здоровья, в первую очередь на успеваемости. Признаками переутомления я считаю, прежде всего, плохое самочувствие ребёнка (вялость, нежелание двигаться, пассивность) учащение сердечных сокращений, появление отдышки после легкой сравнительной мышечной нагрузки, быструю утомляемость.

Родители должны осознавать важность знаний приёмов страховки и мер безопасности детей. Я думаю, что лучшее знакомство с родителями - это от­крытый урок.

**Пример:**

Уважаемые родители!

Если вам небезразлично физическое развитие здоровье вашего ребёнка, я приглашаю посетить открытый урок физической культуры в классе, где учится ваш ребёнок.

**1. 1 Взаимосвязь длины и массы тела.**

Установлена взаимосвязь таких показателей, как длина и масса тела, с рядом заболеваний. Все дети в начале учебного года были осмотрены ме­дицинским работником. По оценке физических данных учащихся нашей школы разделили на три части: в первую вошли дети **с ростом в пределах средней нормы для данного возраста,** во вторую **- высокорослые,** а в тре­тью - **низкорослые.** По заключению медработника, у высокорослых и низ­корослых детей патологическая поражённость была значительно выше, чем среди "средних". Следовательно, глядя на высокого для своего возраста ре­бёнка, нельзя думать, что он способен выполнять большую, чем другие, на­грузку. Наоборот, на основании наших исследований было выявлено, что длина тела, значительно превышающая средневозрастные показатели, может служить своеобразным тестом для отбора подростков, нуждающихся в тща­тельном медицинском наблюдении и контроля за переносимостью нагрузки. Пониженный вес всегда считался предпосылкой для заболеваний туберкулё­зом. И в настоящее время, когда эта болезнь стала все чаще поражать детей, медицинский и педагогический контроль следует усилить. Таким детям я подбираю упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, для уве­личения спирометрии. Мною и медицинским работником установлен и еще один факт: у детей, имеющих значительное превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечно­сосудистой системы, её функциональные нарушения. К этим детям я подхо­жу индивидуально. Даю упражнения, которые способствуют укреплению ра­боты сердечно - сосудистой системы. И об этом следует помнить при увели­ченных физических нагрузках. Контроль за переносимостью нагрузки обязателен!

**1.2 Формирование правильной осанки.**

Все хотят видеть своих детей здоровыми и красивыми! Но не все знают, что красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки.

Подбирая теоретический материал для уроков физической культуры, я выбираю такой, который интересен учащимся и органически связан с прак­тическим материалом урока. Как в младших классах, так и в старших классах одна из основных тем теории - ОСАНКА.

Работая в школе, я заметил, что число детей с нарушением осанки за период обучения в школе растёт, а так­же то, что нарушения осанки, порой патологические, в подавляющем боль­шинстве случаев - это приобретённая вредная привычка. Осанка формирует­ся как условно-двигательный рефлекс и закрепляется (меняется) в течение всей жизни. Я уверен, что для формирования правильной осанки ученик должен понять и усвоить определённый круг знаний. При сообщении теоре­тических сведений я использую наглядные пособия, плакаты с контурным изображением типов осанки.

Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и лёгких, ухудшают обмен веществ, приводят к тяжёлым моральным переживаниям. Чаще всего изменения осанки происходят в детском возрасте. Причины тут могут быть самые разнообразные. Среди них - перенесённые в детстве болезни, слабое зрение, часто принимаемые во время работы и от­дыха неправильные позы. Для того чтобы процесс воспитания правильной осанки у школьников был успешным, я тесно сотрудничаю с медицинским работником школы и роди­телями учащихся.

Формирование системы знаний, умений и навыков по осанке я осущест­вляю в соответствии с программными требованиями на уроках и в процессе домашних заданий. Для школьников, у которых выявлены функциональные нарушения осанки, т. е. нестойкие формы нарушений, я использую, разрабо­танные мною комплексы специальных упражнений для индивидуальных за­нятий*,* кроме того, я стараюсь привлечь родителей, т. к. в круг их обязанностей входит систематический контроль за развитием телосложения, выполнением домашних и индивидуальных заданий по физи­ческой культуре с соблюдением гигиенических норм занятий, отдыха и быта.

Моё мнение: лучше ошибиться, чем оставить формирование осанки во­обще без внимания!

см. "Школа - Пресс" - "Физическая культура в школе", 1999, №4, стр. 55.

**1.3 Занятия на улице зимой.**

Катание на санках, лыжах, коньках - это не только любимые развлечения школьников зимой, но и отличное средство физического воспитания. Так как эти виды двигательной деятельности (сюда же можно отнести и всевозмож­ные подвижные игры на снегу и просто прогулки) связаны с более или менее длительным пребыванием на холоде, поэтому на своих уроках я знакомлю учащихся с определёнными правилами, которые предупреждают появление обморожений. Из школьного курса физики мне известно, что действие на физиче­ские тела (коим является и человек) температуры окружающей среды тем ин­тенсивнее, чем выше теплопроводность воздуха, которая повышается с увеличением его влажности, поэтому ощущение холода и действие его на организм в сы­рую весеннюю погоду с температурой воздуха около нуля может быть таким же, как и в мороз, но при низкой влажности.

Иными словами, влажность способствует возникновению обморожений. Всё это относится не только к воздуху, но и ещё большей степени к одежде и обуви. Поэтому своих учеников я учу следить, чтобы носки, варежки, обувь, бельё были сухими, т. к. считаю это важнейшим правилом в профи­лактике обморожений. Я предлагаю иметь при себе запасные пары варежек, чтобы вовремя их менять. А также в ветреную погоду я несколько сокращаю обычное время пребывания на открытом воздухе и требую одеваться в соот­ветствии с погодой. Например, необходимо надевать сверху одежду из плот­ной не продуваемой ткани, либо использовать имеющиеся сейчас в продаже ветрозащитные куртки и брюки. Тем не менее, у детей нередко бывает обмо­рожение пальцев, например, из-за длительного сжимания лыжных палок и затруднённого вследствие этого кровообращения и по тем же причинам (тесная обувь, тугая шнуровка ботинок) случаются обморожения пальцев ног. Также я знаю, что обморожениям способствует и общее утомление. По­этому, если ребёнок заметно устал, лучше ему не оставаться на морозе, а идти в тёплое помещение. Первый признак начинающегося обморожения - зна­комое всем, ощущение покалывания и пощипывания, которые постепенно усиливаются, если охлаждённый участок тела не согреть движением или внешним теплом. Потеря чувствительности свидетельствует уже об обморо­жении. Одновременно с ее потерей обмороженный участок тела резко блед­неет. Это школьники обязательно должны знать, чтобы, увидев у товарища побледневший участок кожи на лице, немедленно могли сказать ему об этом.

Сразу же после обнаружения обмороженной части тела необходимо вос­становить в ней кровообращение, поэтому мои ученики знают, что нужно растереть её сухой рукой до покраснения и появления чувствительности.

В теплом помещении обмороженный участок растирать лучше сначала ватой, смоченной спиртом или каким-либо спиртовым раствором (одеколон, водка и т. п.), а затем чистой сухой тканью (типа сукна) до покраснения ко­жи. Во всех случаях надо пострадавшему дать горячее питье (чай, кофе, бульон).

***Я* хочу ещё раз подчеркнуть важную роль тёплой, сухой, соответствую­щей погоде одежды и обуви**. Для подвижных игр и занятий спортом на све­жем воздухе я настоятельно советую школьникам иметь шерстяные шапочки, которые бы плотно прикрывали уши (они особенно подвержены обмороже­нию). А так как обычно лицо всегда открыто, то нос и щеки необходимо пе­риодически обогревать рукой.

Большое значение для предупреждения обморожения имеют горячая пища и питьё. *Я* ознакомился со специальным исследованием, которое пока­зало, что после приёма горячего, температура конечностей повышается ми­нимум на 6°, правда, не сразу, а спустя 40-60 мин. Это обстоятельство я учи­тываю, отправляясь вместе с детьми на длительную лыжную прогулку.

**1.4 Судороги при плавании, их предупреждение и оказание помощи.**

Летом, когда почти все дети проводят свои каникулы около воды, педа­гогам оздоровительных лагерей и санаториев, родителям, отдыхающим со своими детьми, нередко приходится сталкиваться с явлениями судорожно­го сокращения мышц у ребят при обучении их плаванию. К сожалению, не все преподаватели и родители знакомы с методами оказания помощи при судорогах и не знают мероприятий по их предупреждению. Судороги бывают двух видов: клонические и тонические. Клонические - безболезнен­ные и характеризуются быстрыми, следующими друг за другом, через корот­кие промежутки времени сокращениями мышцы, чередующимися с её рас­слаблением. Тонические судороги представляют собой непроизвольные со­кращения мышц без их расслабления и сопровождаются болью.

Чаще всего каждого купающегося, ощутившего даже слабое проявление судорог, охватывает страх, он панически плывёт к берегу, считая, что только в этом его спасение, и быстрее расходует силы или начинает взывать о по­мощи, практически прекратив борьбу за свою жизнь. И если помощь вовремя не приходит, человек может утонуть. Чтобы этого не произошло, я как пре­подаватель физической культуры знакомлю учащихся с приёмами, способст­вующими снятию судорог. Поэтому перед летними каникулами я провожу инструктаж по технике безопасности - одна из основных тем правил поведе­ния на открытых водоёмах. Я стараюсь научить детей правильно действовать в случае появления судорог:

1. при судорогах обеих ног, следует лечь на спину и работать одними ру­ками, по возможности попытаться растереть и помассировать мышцы, све­дённые судорогой;
2. если судороги появились в мышцах бедра, нужно согнуть ногу в коле­не рукой и прижать пятку к ягодице;
3. при появлении судорог в икроножных мышцах надо вытянуть ногу и рукой подтянуть к себе пальцы стопы. Если судороги появились в мышцах рук, рекомендуется плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять и непрерывно сжимать и разжимать кулаки.

При плавании в комплекте №1 (ласты, маска и дыхательная трубка) причинами судорог могут стать большая нагрузка на мышцы при начальном обучении плаванию в ластах или же тесные ласты.

При возникновении судо­рог в комплекте №1 нужно спокойно, без лишней суеты снять ласты с той ноги, где появились судороги, проделать один из перечисленных приёмов, затем провести энергичный массаж, для чего следует разминать и массиро­вать мышцы двумя руками. После этого нужно спокойно плыть к берегу. Как правило, боль после снятия судорог быстро проходит. Ни в коем случае нель­зя запугивать ребёнка возможностью появления судорог, так как страх в ещё большей степени будет способствовать их возникновению. На занятиях по плаванию преподаватель должен уделять особое внимание специальным упражнениям на растягивание мышц с теми детьми, кто страдает от возник­новения судорог. Регулярно выполняемые, эти упражнения помогут юным пловцам избавиться от судорог, что позволит им чувствовать себя в воде на­много увереннее.

**II. Главное - соблюдение техники безопасности.**

Во многих спортивных залах и на пришкольных площадках установлены нестандартные снаряды.

При монтаже и эксплуатации нестандартного оборудования необходимо строго соблюдать нормы техники безопасности. Я придерживаюсь этих ос­новных требований при монтировании нестандартного оборудования.

**Выбор материалов.**

При выборе материалов я слежу за требованиями ГОСТа: чтобы материалы для изготовления тренажёрного устройства отве­чали гигиеническим нормам, как по качеству, так и по форме, обеспечивая полную безопасность. При покраске рабочей поверхности тренажёрного уст­ройства, особенно в таких местах, где самой конструкцией предусматривает­ся её прогибание и вибрация, а также ударные воздействия. Я на такие по­верхности краску не наношу, а отшлифовываю. Краска при определённых условиях может скалываться, тогда недалеко и до травм глаз, ладоней, дру­гих частей тела. Не вся краска подходит по качественному составу, я при та­ких работах не использую краску, содержащую токсичные растворители и отвердители применять не следует.1

1. Рабочие деталировочные чертежи я разрабатываю с таким расчётом, чтобы все выступающие металлические части снарядов, расположенные на высоте до 2 м от пола, имели минимальные выносы от стены, не имели острых углов и были защищены мягким материалом.
2. При проектировании я стараюсь максимально использовать стан­дартные узлы, детали и изделия.
3. При монтаже снарядов слежу за тем, чтобы крепёжные детали не выступали за пределы скрепляемых элементов дальше конструктивно-необходимого размера, например, болты срезаю заподлицо с гайкой и т. п.
4. Все острые углы и края округляю и притупляю.
5. Выступающие, травмоопасные части снарядов облицовываю дере­вом, оклеиваю или оборачиваю резиной и обшиваю тканью или дерматином.

! см. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана, Авт. - сост. Г.И. Погалаев; - М., Физкультура и спорт,

Травмоопасные участки снарядов выделяю красной или оранжевой краской.

1. Под настенными складными снарядами я располагаю хореографиче­скую опору (станок), которая дополнительно защищает занимающихся от ударов о нижние части снарядов.
2. Во время проведения спортивных игр (баскетбол, ручной мяч и т. п.), сложенные в нерабочее состояние снаряды и устройства закрываю гимнасти­ческими или специальными матами.
3. Изготовление и монтаж снарядов осуществляют специализирован­ные организации или под руководством специалистов, особенно при выпол­нении бетонных, сварочных или слесарных работ.
4. После монтажа любого спортивного снаряда, будь он заводского из­готовления или самодельный, необходимо проверить и испытать все узлы крепления к потолку, полу и стенам.

Я создаю комиссию в составе учителя физической культуры, школьного мед.работника, директора школы и специалиста ме­тодического объединения.

При проверке я осматриваю узлы крепления и снаряды в целом для вы­явления травмоопасных участков и устранения причин возникновения травм.

Испытания провожу как статистические, так и динамические. Статисти­ческие испытания креплений посредством растяжек выполняю следующим образом: произвожу натяжение растяжек до рабочего состояния, подвешиваю груз (вес для каждого снаряда различный, но не менее рабочего) и выдержи­ваю 24 часа.

Прочность используемых материалов для изготовления тренажёров должна обеспечивать высокую надёжность и выдерживать пятикратную пе­регрузку. Тогда и безопасность будет достаточной. Кто-то, возможно, вы­скажет упрёк по поводу излишней прочности тренажёров (утяжеление, удо­рожание и т. д.), но, соглашаясь с ними, хотелось бы напомнить, что все оп­равдано для: обеспечения безопасности детей школьного возраста, тем более самостоятельно занимающихся на тренажерных устройствах.

1 см. "Школа - Пресс" - "Физическая культура в школе", 1998, №1.

" см. Видякин М.В. "Начинающему учителю физкультуры". Волгоград: учитель, 2004 г.

Динамические испытания провожу в рабочем состоянии снаряда с двух кратной перегрузкой. В процессе испытания слежу за поведением снаряда в целом, его отдельных частей и узлов крепления. Не допускаю деформаций.

Самодельные тренажёрные устройства нуждаются в постоянном уходе и ремонте, как любой спортивный инвентарь, в техническом обслуживании. Безусловно, весь спортивный инвентарь стараюсь содержать в чистоте. А также провожу ежедневный, периодический и сезонный осмотры. Еже­дневный осмотр провожу после занятий. Тщательно проверяю наиболее на­гружаемые детали тренажёров. После осмотра наружных поверхностей про­веряю люфты, прогибы и возможные дефекты. Выявленные во время осмотра неисправности устраняю. Периодические осмотры провожу через 2-2,5 меся­ца. Промываю трущиеся детали, провожу смазку, обновляю лакокрасочные покрытия. При необходимости частично разбираю узлы и заменяю изно­шенные детали. При сезонном осмотре провожу полную разборку тренажё­ров с промывкой узлов, исправлением или заменой изношенных деталей и смазкой.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в школе вы­даётся комиссией отдела народного образования при приёме школ к новому учебному году и оформляется актом установленной формы.1

**Заключение.**

Тема "Предупреждение травматизма на уроках физической культуры в 5-11 классах" очень интересна и обширна. В I главе я постарался отразить те психофизические факторы, которые вызывают нервные расстройства, ве­дут к болезням века. Во II главе - ознакомил с требованиями и соблюдением техники безопасности.

Перед учителем всегда стоит вопрос: "Как провести удачный урок?" Здесь важно учитывать такие детали, как контингент учащихся, продолжи­тельность урока. Как сделать так, чтобы дети поняли и запомнили материал, чтобы занятость на уроке была 100%-ная, чтобы контакт "учитель - ученики" был хорошим? Я думаю, решить этот вопрос несложно, если учитель всегда будет помнить о двух условиях:

1. Хорошо знать свой предмет;
2. Относиться к каждому из ребят как к личности, уважать их мнение.  
   Менталитет учителя должен соответствовать его должности. Учитель, педагог - это высокое ответственное звание, которое мы должны пронести через всю свою жизнь с гордо поднятой головой, чтобы соответствовать фра­зе: "Учитель! Перед именем твоим, позволь смиренно преклонить колени!"

Приложение 1.

Я разработал комплекс упражнений для предупреждения и исправления учащимися нарушений осанки.

**Подготовительная часть**

1. Ходьба с движениями рукам; ходьба на носках.

2. И. п. - о. с. Поднять прямые руки вверх - вдох; опустить - выдох. Темп медленный. По­вторить 3-4 раза.

3. И. п. - о. с., руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть её к животу; вернуться в и. п. По 3-4 раза каждой ногой.

4. И. п. - о. с., в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх - вдох; опустить - выдох. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. - о. с., палка на лопатках. Наклонить туловище вперёд (спина прямая) - выдох; вернуться в и. п. - вдох. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - о. с., палка в опущенных руках. Присесть, вытягивая руки с палкой вперёд; вер­нуться в и. п. (спина прямая). Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

7. И. п. - о. с., руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) - вдох; вер­нуться в и. п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

**Основная часть**

8. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривления располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть; вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - лёжа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнасти­ческой стенки. Подтягивать согнутые в коленных суставах ноги к животу - выдох; вы­прямляя ноги - вдох. Повторить 3-4 раза.

10. И. п. - лёжа на животе (на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнасти­ческой скамейки. Поочерёдно поднимать ноги назад-вверх. По 2-4 раза каждой ногой.

11. И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы - вдох; вернуться в и. п. - выдох. Повторить 3-5 раз.

12. И. п. - то же. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз.

13. И. п. - лёжа на боку, подложив ватный валик под выпуклую часть грудной клетки, но­ги разведены. Поднять вверх руку с вогнутой стороны искривления позвоночника -вдох; опустить - выдох. Повторить 3-5 раз.

14. И. п. - лёжа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Под­нять туловище - вдох; вернуться в и. п. - выдох. Повторить 3-4 раза,

15. И. п. - лёжа на животе, руки на поясе. Отведение ноги с выпуклой стороны искривле­ния (поясничный сколиоз) в сторону и одновременно вытягивание руки с вогнутой

стороны искривления (грудной сколиоз) вверх - вдох; вернуться в и. п. - выдох. Повто­рить 4-5 раз.

16. И. п. - лёжа на животе, нога с выпуклой стороны искривления отведена в сторону, ру­ки на затылке. Отвести локти назад, слегка прогнув позвоночник, - вдох: вернуться в и. п. - выдох. Повторить 3-5 раз.

17. И. п. - лёжа на животе, руки вверху. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх, - вдох; расслабить мышцы - выдох. Повторить 3-5 раз.

18. И. п. - лёжа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднять одну или обе ноги вверх - вдох; вер­нуться в и. п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

19. И. п. - стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за вторую или тре­тью рейку снизу. Прогибать туловище назад (до выпрямления рук); вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

20. И. п. - стоя на четвереньках. Поднимать руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны ис­кривления в поясничном отделе) назад; вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз.

21. И. п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседа­ния, вытягивая руки в стороны. Повторить 4-5 раз.

22. И. и. - стоя, руки в стороны, на голове волейбольный мяч. Ходьба на носках.

**Заключительная часть (групповые упражнения).**

23. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным поднима­нием на носки. При поднимании рук - вдох; при опускании - выдох. Повторить 4-5 раз.

24. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 3-4 раза

25. И. п. - стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх - вдох; вернуться в и. п. - выдох. По вторить 3-4 раза.

Я рекомендую учителям и родителям 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.

Детям с нарушениями осанки я советую спать на ровной и жёсткой постели на спин или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) лёжа, а, не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. А также для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Приложение 2.

**Также я разработал комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия.**

1. И.п. — сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

2. То же в положении стоя.

3. И.п. — стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вер­нуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. — то же. Полуприседания. Повторить 6-8 раз.

5.И.п. — о.с., руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп. 30-60с.

6. И.п. — то же, но носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

7. И.п. — стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вер­нуться в и.п. Повторить 10 раз.

8. И.п. — стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню; вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. — стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) — «след в след». Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. — стоя на носках (стопы параллельны), руки на поясе. По­качиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опуска­ясь на всю ступню. Повторить 8-10 раз.

11. И.п. — стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

12. И.п. — стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8-10 раз.

13. И.п. — стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, мед­ленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

14. И.п. — упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед. 30-40 с. То же прыжками («зайчик»).

15. И.п. —стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват рука­ми за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачи­вая стопы внутрь, лазанье вверх.

16. Ходьба в полуприседе 30-40 с.

17. И.п. — стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгиба­ние стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10-12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.

18. И.п. — то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4-6 раз каж­дой ногой.

19. И.п. — то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону.

20. И.п. — стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. И.п. — стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в раз­ные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и при­поднять ее, не отрывая основания стоп от пола.

22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь).

23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.

24. Ходьба по медицинболам, лежащим на полу.

25. Ходьба «гусиным» шагом.

26. Ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоско-

сти. Вариант наклонной плоскости: Гимнастическая скамейка устанав­ливается на гимнастическую стенку под углом 10-15°.

27. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

28. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30-40 с.

Список литературы:

1. «Физическая культура в школе», 2000, №5

2. «Физическая культура в школе», 1999, №4

3. «Физическая культура в школе», 1999, №6

4.Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. проф. Л.Б. Кофмана, Авт.-сост. Г.И. Погадаев; -М., Физкультура и спорт, 1998г.

5."Физическая культура в школе", 1998, №1.

6.Видякин М.В. "Начинающему учителю физкультуры". Волгоград: учитель, 2004 г.

7. Вишняков А.В., Лях В.И. Для более эффективного контроля. № 3.