**Бондаренко Ульяна Анатольевна**

**учитель физической культуры МЛШ**

**Профилактика нарушения осанки**

**Осанка** — это привычное положение тела в пространстве. Правильной осанка считается, если равномерно выражены физиологические изгибы позвоночника, голова расположена ровно и подбородок смотрит прямо.

Изменение осанки способствует деформации грудной клетки, меняется положение легких. Снижается объем вдыхаемого воздуха за счет постоянного давления на легочную систему.

Из-за гипоксии страдает сердечно-сосудистая система: меняется ритм сердечных сокращений, истощается сердечная мышца, сердце ослабевает, теряет способность быстро реагировать на различные физические нагрузки, снижается кровяное давление.

При неправильной осанке нарушается естественное положение органов брюшной полости. В результате чего образуется чрезмерное давление на желудочно-кишечный тракт, что приводит к нарушению его функционирования. К типичным симптомам нарушений работы желудочно-кишечного тракта относятся: изжога, вздутие живота, диарея, тошнота, рвота.

Из-за искривленного позвоночника нагрузка на мышцы, суставы и связки распределяется неправильно. Это увеличивает фактор риска получения травм при любой физической активности. Ускоряется износ суставов, что способствует развитию таких заболеваний, как артрит или артроз. Самая распространенная причина болей в области поясницы, шеи и грудного отдела — это неправильная осанка. Наклон головы вперед или сутулые плечи увеличивают нагрузку на шейный и грудной отделы позвоночника в несколько раз.

Я рекомендую выполнять следующий комплекс упражнений, как при нарушении осанки, а также и для профилактики.

**Комплекс упражнений для профилактики**

**нарушения осанки со скакалкой**

При выполнении упражнений скакалка сложена в четверо, скакалка всегда натянутая. Все упражнения выполняем 6-8 раз.

1. И.П(исходное положение). - скакалка в внизу, ноги на ширине плеч.
2. Поднимаем скакалку вверх, правую ногу отводим назад-прогнуться
3. И.П.
4. Поднимаем скакалку вверх, левую ногу отводим назад-прогнуться
5. И.П.

**2**.И.П.- скакалка визу, ноги на ширине плеч.

1. скакалка вперед
2. скакалка верх
3. скакалка назад на плечи
4. И.П.
5. И.П.- скакалка верх, ноги на ширине плеч.
6. Наклон вправо
7. И.П.
8. -наклон влево
9. И.П
10. И.П.- скакалка визу сзади, ноги на ширине плеч.

1-7 –наклон

8-И.П.

1. И.П.- скакалка визу, ноги вместе

1-Выпад правой ногой, скакалка верх

2-И.П.

3- выпад левой, скакалка верх

4-И.П.

1. – скакалка вперед, ноги вместе

1-выпад влево, скакалка назад на плечи

2- И.П.

3-4- тоже в другую сторону

1. И.П.-лежа на животе, скакалка вперед

1-поднимаем туловище с руками

2-7 – удерживаем

8- И.П.

1. И.П.- лежа на животе, скакалка сзади за спиной
2. Поднимаем туловище

2-7- удерживаем

8- И.П.

1. И.П. – сед, ноги врозь.
   1. – скакалка на середину левой стопы, пружинящие наклоны

8-И.П.

9-16- тоже на другую ногу

1. И.П.- сед, ноги вместе

1-8- наклоны вперед, скакалка на середине стопы.

1. И.П.- сед, ноги согнуты, приподняты от пола, скакалка на середине стопы.

1-выпрямляем ноги

2-сгибаем ноги

1. И.П.- скакалка внизу, ноги вместе

1-стойка на носках, скакалка верх

2-3- стоим

4-И.П.

Эффект от упражнений будет заметен при регулярных занятиях. Необходимо учитывать накопительный длительный эффект - результат становится заметен не после первого занятия, а после пары недель тренировок и сохраняется на долгие годы.