

Комитет по образованию Администрации города Подольска
Муниципальное Общеобразовательное Учреждение «Лицей №26»



Мастер - класс

**"Правильная осанка -
путь к здоровой и
счастливой жизни!"**

Педагог дополнительного образования
Мельник Ирина Валерьевна

2013 г.

Мастер – класс

«Правильная осанка – путь к здоровой и счастливой жизни!»

Здравствуйте! Вашему вниманию предлагаю мастер – класс
«Правильная осанка – путь к здоровой и счастливой жизни!».

Плохая осанка приводит к слабому здоровью, мышцы груди становятся вялыми, а это, в свою очередь, порождает бронхиты и проблемы с дыханием, мышцы живота слабеют, органы брюшной полости начинают плохо функционировать, и это порождает множество проблем пищеварения.

Наша поза влияет на настроение. Видели ли вы, чтобы угнетенный человек стоял, выпрямив спину, развернув плечи и улыбаясь? А знаете почему? Потому что наша поза стимулирует мозг. Когда мы угнетены, то сразу же сгибаем спину и опускаем плечи, никогда не смотрим прямо перед собой. **Но самое интересное то, что, зная об этой взаимосвязи, мы можем контролировать свое настроение, изменяя осанку.**

Первым и главнейшим фактором является осознание.

Осознав важность правильной позы, вы автоматически начинаете держать себя правильно. Однако здоровая осанка не может быть вынужденной.

Многие люди считают, что следует стоять как солдат на карауле: спина прямая, грудь колесом, живот втянут, но это не обязательно. Вы должны прямо держать голову, расслабив плечи, слегка подав таз вперед и чуть согнув колени.

Секрет выработки правильной осанки лежит в осознании. Нам требуется уделять некоторое время в течение дня, чтобы осознать, как мы сидим, стоим и даже ходим. Начиная замечать свои постоянные привычки к примеру, свою манеру стоять или ходить, манеру сидеть перед телевизором и стоять в очереди. Если вы будете замечать за собой, что вы сутулитесь, горбитесь и находитесь в напряжении, сделайте глубокий вдох, **вообразите, что вас словно тянет вверх некая сила.**

Перед тем как начать выполнять упражнения, давайте сначала проведем тест и определим правильная ли у нас осанка.

Чтобы почувствовать, что значит стоять «прямо», прислонитесь к стене спиной, пятью точками опоры: затылок, плечи, ягодицы, икры и пятки, чуть-чуть расставив ноги и свободно опустив руки. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею и расправьте плечи. А теперь отойдите от стены и постарайтесь, как можно дольше удерживать тело в этом состоянии.

Трудно? Если вы привыкли сутулиться, а так делают большинство людей, нормальная осанка покажется вам неудобной, ведь мускулы и связки

становятся слишком слабыми и слишком напряженными оттого, что их заставляют держать тело в «неправильном» положении.

Если Вы нашли какие-то изъяны в своей осанке, не огорчайтесь - все можно исправить. Для этого предлагаю упражнения, которые позволят Вам «поставить» правильную осанку.

Итак, начинаем исправлять, улучшать и корригировать свою осанку. Во время выполнения упражнений необходимо давать методические указания, указывая на то, что не получается

Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

1. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
- 2.Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
- 3.Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох). Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.
- 4.Закрывать глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
- 5.Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
- 6.Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища – «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

Упражнения для исправления осанки

1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, вдох перед началом движения.
1-2 - наклон вперед до касания пола пальцами, выдох;
3-4 - выпрямиться, вдох.
2. И. п. - то же.
Вращения головой слева направо и справа налево, дыхание произвольное.
3. И. п. - 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. И. п.- 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. И. п. - 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. И. п. - то же;
1-2 - наклон влево как можно глубже, вернуться в исходное положение, вдох;
3-4 - наклон вправо, вернуться в исходное положение, выдох.
7. И. п. - 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. И.п. - 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. И. п. - 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. И. п. - 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. И. п. - стоя, ладони на затылке. Отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук и задерживая дыхание. Опустить руки, вдох и выдох.
12. И. п. - 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. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Потряхивать опущенными и полностью расслабленными руками, дыхание произвольное, повторить 4-6 раз.

14. И. п. - 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.

**Педагог дополнительного образования,
мастер дефиле Мельник Ирина Валерьевна**

Приглашает учащихся колледжей и ВУЗОВ

12 февраля 2013 года с 13.30. до 14.00

в актовЫй зал Дворца Молодежи

на

мастер – класс:

**«Правильная осанка – путь к
здоровой и счастливой жизни!»»**

