

4-16.711  
9-627



*Е. У. Янкевич*

**ВОСПИТАНИЕ  
ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ**

Читальный зал

Е. И. ЯНКЕЛЕВИЧ

Кандидат медицинских наук

4516.711

9-627 Я62

# ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

(СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ)

Ленинский Государственный институт  
физической культуры  
БИБЛИОТЕКА  
№ 57957  
194 г.

№ 088

Государственное издательство  
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“

Москва 1957

## СОДЕРЖАНИЕ

Понятие об осанке . . . . .	3
Формирование осанки . . . . .	6
Причины образования плохой осанки . . . . .	11
Упражнения для детей дошкольного возраста . . . . .	14
Упражнения для детей школьного возраста . . . . .	28
Подвижные игры . . . . .	59
Спорт . . . . .	62

*Елена Исаевна Янкелевич*

„Воспитание правильной осанки“

Редактор *Н. В. Школьникова*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Обложка художника *Л. Г. Виноградовой*

Технический редактор *М. П. Манина*

Корректор *М. В. Мазур*

---

Изд. № 1107. Сдано в набор 25/II-1957 г. Подписано к печ. 5/VII-1957 г. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Объем 1 бум. л. 3,28 печ. л., 3,10 уч.-изд. л., 2 физ. л., 38 000 зн. в 1 п. л. А-03987. Тираж 50.000. Цена 1 р. 25 к. Заказ № 20.

---

Издательство „Физкультура и спорт“, Москва, М.Гнездииковский пер., 3  
Министерство культуры СССР. Главное управление полиграфической промышленности, 2-я типография „Печатный Двор“ им. А. М. Горького, Ленинград, Гатчинская, 26.

## ПОНЯТИЕ ОБ ОСАНКЕ

Осанкой обычно называют привычную позу непри-  
нужденно стоящего человека. В более широком смысле  
под осанкой следует понимать вообще привычное поло-  
жение тела во время стояния, сидения и ходьбы.

Обращали ли вы внимание на то, как держатся в по-  
кое и движении различные люди? Одни из них, например  
военные, имеют хорошую, „строевую“, выправку: они  
держат свое туловище подчеркнуто прямо, голова их  
приподнята. Другие, например артисты балета, эквили-  
бристы, люди, занимающиеся художественной гимнасти-  
кой, фигурным катанием на коньках, плаванием, имеют  
стройную фигуру, мягкие выразительные движения, они  
всегда держатся прямо, походка их грациозна. Люди же,  
проводящие длительное время за столом, мало занима-  
ющиеся физическим трудом, гимнастикой или спортом,  
держатся несколько сгорбившись, голова у них опущена  
вниз, плечи поданы вперед, нередко одно плечо поднято  
выше другого, походка их некрасива.

Человек, который на месте и в ходьбе постоянно дер-  
жит голову и туловище прямо, а плечи — слегка отве-  
денными назад, обладает правильной осанкой.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в  
процессе роста, развития человека, а также учебы, тру-  
довой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Умение правильно держать свое тело не только опре-  
деляет внешний вид, но имеет большое значение для  
здоровья.

У людей с хорошей осанкой внутренние органы на-  
ходятся в правильном положении; сердце, легкие, печень,  
желудок и кишечник работают в нормальных условиях;  
движения выполняются свободно, без излишнего напря-  
жения. Таким людям легче работается, они меньше устают  
и хорошо себя чувствуют.

Плохая осанка может вести к ряду неблагоприятных изменений в организме и к ухудшению здоровья человека. В результате неправильного держания тела, особенно в детском возрасте, грудная клетка постепенно суживается, делается плоской, углы лопаток отходят от позвоночника и начинают торчать, как крылья, спина горбится, живот выпячивается вперед. Если не принимать никаких мер для исправления осанки, начинает искривляться позвоночник, может возникнуть боковой изгиб его (сколиоз) или значительная сутулость (круглая спина), и, наконец, это может явиться одной из причин образования горба. Все это, конечно, сильно вредит здоровью, так как затрудняет работу сердца и легких, дыхание становится поверхностным, неглубоким, уменьшается подвижность грудной клетки, понижается жизненная емкость легких, убывают сила и выносливость, ухудшается самочувствие.

Необходимо отметить, что анатомо-физиологические разновидности осанки и отклонения ее от нормы определяются не только внешними признаками, но и функциональными особенностями организма человека, зависящими от сложного взаимодействия его с окружающей средой.

Осанка — это прежде всего функциональное понятие, т. е. она не связана ни с какими анатомическими изменениями и ее нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В разные периоды жизни человека под влиянием окружающей обстановки — условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями — осанка может изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону.

По внешнему виду осанка характеризуется формой позвоночника и грудной клетки, взаимным расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног. С физиологической стороны осанка — это своеобразный навык, т. е. определенное сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного держания тела.

Исходя из учения великого физиолога И. П. Павлова, осанку нужно рассматривать как определенную, приобретаемую в результате индивидуального развития и воспитания, двигательную привычку (динамический стереотип). Выбатываемые в процессе воспитания и тренировки условные рефлексы правильной осанки образуются на основе безусловных, так называемых рефлексов установки тела.

Как известно, сохранение равновесия и положения тела в пространстве, а также быстрое восстановление нарушений их обеспечивается сочетанием рефлексов установки тела (тонических рефлексов). Эти установочные рефлексы делятся на две группы: статические или позные рефлексы, не связанные с перемещением тела в пространстве, и статокинетические рефлексы, являющиеся ответом на различные движения человека. Указанные группы рефлексов связаны с деятельностью органов чувств и возбуждением нервных окончаний в мышцах.

Выдающийся физиолог А. А. Ухтомский неоднократно подчеркивал в своих работах значение коры головного мозга для протекания рефлексов установки тела, обращая при этом особое внимание на связь ее с мозжечком, от которого в значительной мере зависит сохранение привычного положения тела, т. е. осанка.

Изменения осанки с возрастом происходят в связи с улучшением или ухудшением работы опорно-двигательного аппарата (скелета и нервно-мышечной системы), управляемой центральной нервной системой — корой головного мозга.

Огромное влияние психического состояния на осанку человека можно наблюдать во всех случаях тяжелых нервных потрясений, большого горя, которые обычно отрицательно сказываются на внешнем виде человека и прежде всего на осанке: поникшая голова, опущенные вперед плечи, согнутая спина нередко делают его фигуру неузнаваемой. Таким образом, мы видим, что осанка зависит не только от анатомо-физиологических особенностей человека, но и в значительной степени от направляющей и регулирующей роли центральной нервной системы.

Основным костным стержнем, на котором держится голова и туловище, является позвоночник, фундаментом для которого служит таз, поэтому осанка во многом зависит от положения их. Она определяется, в основном, натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб и таз. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то туловище и голова занимают прямое, красивое положение. Привычное положение плечевого пояса, рук и ног, также зависящее от степени развития и тонуса (напряжения) их мускулатуры, оказывает большое влияние на осанку.

Таким образом, основную роль в формировании осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги. Интересно отметить, что нередко встречаются люди с очень мощной мускулатурой — грузчики, борцы, штангисты, гимнасты, но с плохой осанкой из-за чрезмерного развития мышц-сгибателей. В то же время люди со сравнительно слабо развитой мускулатурой, например эквилибристы, часто имеют прекрасную осанку, потому что у них равномерно развиты все мышечные группы.

При правильной осанке, как указывает профессор В. Н. Мошков, физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены и имеют равномерно-волнообразный вид, туловище и голова держатся вертикально, контуры грудной клетки (профиль) выступают вперед при вертикально расположенной линии живота, нижние конечности разогнуты.

Нарушение правильной осанки непатологического, т. е. неболезненного, характера обычно выражается в ряде отклонений от нормального, прямого положения тела и отдельных его частей. Наиболее часто встречается вредная привычка держать голову опущенной вниз, а плечи — выставленными вперед и ходить сгорбившись, сутуля спину. Нередко встречаются люди с неровными плечами и крыловидными лопатками, когда углы их отходят от позвоночника и некрасиво выступают наружу. У некоторых людей, особенно у женщин, отмечается чрезмерное увеличение поясничного изгиба позвоночника кпереди, сопровождающееся выпячиванием живота. Иногда у людей бывает привычное, несколько согнутое положение ног во время стояния и ходьбы; походка их напоминает старческую, ноги шаркают по полу, что ведет к нарушению правильного держания тела.

Ввиду большого значения осанки для здоровья, внешнего вида и работоспособности человека правильное формирование ее с самого раннего возраста должно являться одной из важных задач физического воспитания.

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Осанка начинает формироваться с первого года жизни человека. В младенческом возрасте, как только ребенок садится, встает на ножки, пытается ходить, у него по-

степенно вырабатывается навык сохранять определенное положение тела в покое и движении. При этом огромное значение имеет установление для ребенка правильного двигательного режима, который обеспечивает хорошее развитие опорно-двигательного аппарата и особенно нервно-мышечной системы, играющей ведущую роль в удержании головы и туловища в прямом положении.

Грудной ребенок должен иметь полноценное питание, достаточный сон, хороший уход за телом с элементами закаливания (воздушные ванны, прогулки, обтирание, купание и т. д.). Ребенка следует ненадолго класть на животик и проделывать с ним различные движения с использованием игрушек, простейшей гимнастики; когда он подрастет, разрешать ему свободно ползать, а затем обучать ходьбе и более сложным организованным движениям. Все это создаст необходимые предпосылки для нормального роста, развития ребенка и образования у него правильной осанки.

Родителям не следует пеленать грудных детей, так как это резко ограничивает естественную потребность в движении и задерживает нормальное развитие организма.

Безусловно, вредно ношение детей всегда на одной руке, а ведь большинство матерей обычно носит ребенка только на левой руке. При этом таз ребенка, находящийся на наклонном предплечье матери, занимает косое положение, вследствие чего позвоночник наклоняется и несколько поворачивается в сторону матери, плечи расположены очень неровно. Такая поза, становясь привычной, может привести в дальнейшем не только к нарушению осанки, но и искривлениям позвоночника. Матери не следует брать ребенка на руки на длительное время, а если приходится делать это, то нужно всегда менять руки.

По мере роста ребенка, когда он начинает самостоятельно двигаться — ходить, бегать, прыгать и выполнять более сложные движения, — родителям и воспитателям как дома, так и в яслях, детских садах необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно держался.

В эти годы особенно важно, чтобы физическое развитие ребенка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной, игровой форме давать детям простейшие гимнастические упражнения, приучающие их



прямо держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений. Кроме того, надо проводить с ребенком различные подвижные игры с использованием малых и больших резиновых мячей, флажков, гимнастических палок, скамеек, лесенок и т. п.

Взрослым никогда не нужно во время длительных прогулок водить детей, держа их за одну руку, так как при этом у них перекашивается плечевой пояс и искривляется позвоночник. Родителям можно рекомендовать пользоваться при прогулках с детьми специальными лямками, свободно охватывающими грудку ребенка, проходящими, как вожжи, под мышками и дающими возможность взрослому свободно управлять передвижением ребенка.

В школьном возрасте, когда дети значительную часть времени — по 5—6 и более часов — сидят за партой в школе и за столом дома, осанка может изменяться в худшую сторону, особенно если у ребенка недостаточно развита мышечная система, или парта ему не по росту, или же он неправильно сидит на ней.

Родителям следует твердо помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки в младшем возрасте, чем исправлять эти нарушения у старших школьников.

Огромное значение для здоровья детей, формирования и закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливания свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а также приучение детей к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом.

Для воспитания хорошей осанки прежде всего следует приучать детей правильно стоять и ходить. Надо выработать у них привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередовать опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причем грудь должна быть слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут.

При ношении предметов (сумки, чемодана, портфеля) необходимо всегда чередовать руки для того, чтобы избегать одностороннего наклона туловища. Желательно, чтобы дети носили книги в школу в специальном ранце за плечами. Такой ранец очень удобен, пользование им хорошо укрепляет мышцы туловища и помогает формированию правильной осанки.

Огромное значение для школьника имеет правильное положение тела за столом или партой. При этом высота стула или сиденья парты должна быть такой, чтобы край стола был на 2—3 см выше локтя руки, согнутой под прямым углом. Ноги плотно стоят на полу, свободно помещаясь под крышкой стола. Высота сиденья может изменяться с помощью специального приспособления, плотной подстилки и т. п. Если ноги не достают пола, следует подставлять под них скамеечку. Стул должен иметь широкую, удобную для опоры спинку. Садиться на него надо глубоко, вплотную к спинке, близко придвинув его к столу.

Школьные парты желательно делать раздвижными, дающими возможность менять высоту сиденья и стола в зависимости от роста детей.

Читать рекомендуется сидя, опираясь на спинку стула и держа книгу несколько приподнятой над столом. Детям хорошо пользоваться при чтении специальной подставкой для книги — пюпитром. При письме предплечья надо класть на стол так, чтобы локти лежали на одной линии; плечи обязательно держать на одной высоте, не горбиться и не опускать низко голову. При чтении и письме расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.

Нельзя допускать, чтобы дети, сидя за столом, опирались на него грудью, свешивали один локоть вниз, поворачивали туловище боком к краю стола, поджимали под себя одну или две ноги и опускали голову на одно плечо.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8—10 часов в сутки. Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матраце, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине,

держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы ребенок не подымал ноги к животу и не свертывался „комочком“, или „калачиком“, не укрывался одеялом с головой.

Если слабые или больные дети вынуждены, по указанию врача, долгое время проводить лежа в постели, то никогда не разрешайте им читать в положении на боку. Можно читать только полулежа на спине, положив под верхнюю часть спины и голову две подушки и держа книгу на уровне глаз на расстоянии 30—40 см от них.

В гигиенический режим (распорядок дня) школьника, как мы уже говорили, обязательно должны включаться физические упражнения. Они даются детям прежде всего в виде ежедневной утренней гимнастики — „зарядки“, содержащей несколько упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Затем желательно, чтобы дети во время приготовления уроков дома делали физкультурные паузы (перерывы) для выполнения 3—4 упражнений, предупреждающих нарушения осанки. Кроме того, дети ежедневно должны гулять и играть на свежем воздухе.

Дети должны аккуратно посещать уроки физического воспитания и, по возможности, активно участвовать в работе школьных спортивных секций. Очень хорошо, если ребята среднего и старшего школьного возраста занимаются в детской спортивной школе.

Для улучшения здоровья и осанки детей необходимо использовать каникулярное, особенно летнее время для активного отдыха, для занятий спортом и туризмом, широко использовать природные факторы для закаливания организма.

Формирование осанки в основном происходит в детские годы. Однако даже у взрослых ее нельзя рассматривать как нечто постоянное и неизменное. Под влиянием окружающей среды — бытовых условий, особенностей труда и т. п. — осанка до некоторой степени может изменяться.

Нарушения осанки у взрослых бывают менее значительны, чем у детей, и обычно не приносят большого вреда, так как организм после 18—20 лет уже делается

более устойчивым по отношению к неблагоприятным влияниям: нервно-мышечная система менее уязвима и скелет мало поддается деформациям.

Учитывая исключительно большую способность детского организма поддаваться влиянию окружающей обстановки в дошкольном и школьном возрастах, мы считаем необходимым именно в этот период обратить внимание родителей и работников детских учреждений на воспитание правильной осанки дома, в детском саду и школе.

Образование осанки, начинаясь в раннем детском возрасте, продолжается в школьные годы и, в основном, заканчивается у юношей и девушек в старшем возрасте. Данная книга имеет целью дать практический материал и методические указания об использовании гимнастических упражнений как главного средства воспитания правильной осанки у детей, подростков и юношей в течение всего периода их роста и развития, т. е. с младенчества до совершеннолетия.

## ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Причины нарушений правильной осанки обычно делятся на две основные группы: врожденные недостатки опорно-двигательного аппарата и приобретенные дефекты.

Врожденными недостатками чаще всего являются: неправильности в развитии позвонков — расщепление их остистых отростков, клиновидная форма некоторых из них, сращение их тел; увеличение или уменьшение количества позвонков; недоразвитие ребер или увеличение числа их, например наличие поясничных ребер, сращение их.

Врожденные дефекты составляют, по данным большинства авторов, всего лишь 5—10% и требуют обязательной консультации с врачом-ортопедом для выбора соответствующего метода лечения.

Наиболее распространенной причиной приобретенных нарушений осанки непатологического характера является слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса (мышц, окружающих брюшную полость), причем решающую роль здесь играет неравномерное

распределение „мышечной тяги“. Отсутствие достаточно крепкого естественного „мышечного корсета“ служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке.

В ряде случаев преобладающее развитие могут получить мышцы одной стороны тела, например при длительном ношении тяжести только в одной руке. Тогда мышечная тяга этой половины тела ведет к искривлению его в сторону.

Всякое усиление естественных изгибов позвоночника вперед или назад, если оно не связано с деформациями костной ткани позвонков или стойким нарушением их взаимного расположения, не рассматривается как болезненное. То же самое относится и к боковым изгибам позвоночника. По мнению многих авторов, вообще почти не бывает идеально прямых позвоночников, так как естественное преобладающее развитие правой руки обычно ведет к небольшой асимметрии в работе, а следовательно, и к неравномерному развитию мышц правой и левой половин тела.

Небольшие отклонения от правильного положения частей тела (позвоночника, таза, головы, плечевого пояса, рук и ног), о которых мы уже говорили, носят чисто функциональный, а не патологический характер и поэтому поддаются исправлению в результате своевременного устранения вредных привычек и применения ряда физических упражнений.

Однако такие нарушения осанки при неблагоприятных условиях и отсутствии надлежащих мер для их устранения могут принимать стойкий характер, вести к деформациям костей скелета, особенно позвоночника, и даже постепенно переходить в болезненную форму.

К приобретенным дефектам опорно-двигательного аппарата, отрицательно влияющим на осанку, также относятся деформации, вызванные перенесенными заболеваниями (рахитом, полиомиелитом, детским спастическим параличом, гнойным плевритом) и различными травмами (повреждениями тела). В этих случаях для восстановления нормальной осанки требуется специальное лечение.

Необходимо отметить, что обычно длительное пребывание детей в школе, работников умственного труда за письменным столом и рабочих на производстве не яв-

ляется основной причиной ухудшения осанки. Изменения ее чаще всего возникают в раннем детском возрасте и только резче выявляются в школе, на производстве и дома под влиянием неблагоприятных условий (неподходящей мебели, нарушений правильного режима труда и т. п.).

Большую роль в образовании неправильной осанки играют плохие привычки, часто возникающие с самого раннего детского возраста, например привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, таз при этом принимает косое положение и позвоночник всегда бывает изогнут в одну сторону; неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны; привычка носить тяжести (книги, портфель, сумку и т. п.) в одной и той же руке.

Особенно сильно ухудшает осанку вредная привычка неправильно сидеть за столом во время письма и чтения: низко склоненная голова, согнутая спина, неровное положение плеч и локтей, висящие в воздухе или поджатые под стул ноги — все это искривляет позвоночник, сжимает грудную клетку, сдавливает брюшную полость, перекашивает плечевой пояс, создает и закрепляет неравномерную мышечную „тягу“ вокруг позвоночного столба. Способствует нарушению осанки также и привычка читать лежа на боку.

Весьма отрицательно действует на осанку неправильное положение тела во время сна: постоянное лежание на одном боку, сгибание спины „калачиком“, сильно подтянутые к животу ноги, поднятое положение головы из-за чрезмерно высокой подушки, „проваливание“ туловища в слишком мягкий матрац.

У детей причинами нарушения осанки, кроме указанных, также могут быть длительная езда на велосипеде с согнутым положением спины и ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: „классы“, подбрасывание предметов ногой („пушок“), катание на самокате с отталкиванием одной ногой и т. п.

Причиной различных ухудшений осанки может служить неправильная одежда и обувь: сильно стягивающий талию пояс, узкий лифчик, сдавливающий грудь, слишком короткие подтяжки (резинки), тянущие плечи вперед, очень высокие каблуки, придающие неправильное положение тазу и нижним конечностям.

Все указанные неблагоприятные моменты, отрицательно влияющие на осанку, особенно вредно действуют на людей с плохим здоровьем, перенесших тяжелые заболевания, имеющих слабую мускулатуру, пониженное питание, отличающихся вялостью, слабой волей и не соблюдающих гигиенический режим.

В отдельных случаях причиной неправильной осанки могут быть даже и физические упражнения, при которых не соблюдается равномерность в развитии мускулатуры и мышцы-сгибатели намного превосходят в силе разгибатели. Так, например, у некоторых спортсменов, длительное время занимающихся гимнастикой на снарядах, особенно на коне с ручками, брусьях и кольцах, наблюдается при очень мощном плечевом поясе круглая спина.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В грудном и младшем дошкольном возрастах (до 4 лет) с детьми проделываются общеразвивающие гимнастические упражнения, укрепляющие весь опорно-двигательный аппарат ребенка. Эти упражнения проводятся в форме различных игр. Причем особое внимание обращается на укрепление мышц туловища (спины, живота), которые обеспечивают удержание его в правильном прямом положении.

В старшем дошкольном возрасте (4—6 лет) можно постепенно переходить уже к специальным упражнениям, способствующим формированию осанки. Однако эти упражнения также проводятся преимущественно в форме игры. Это достигается путем применения большого числа имитационных (подражательных) движений, например „растягивание пружины“, „лыжник“, „конькобежец“, „зайчик“, „кошка“ и т. д., которые должны проделываться с детьми дома и в детском саду по несколько раз в день. Эти упражнения заключаются в выполнении отдельных, интересных для ребенка заданий, например: для того чтобы выполнить „потягивание“, детям предлагается показать, какими они вырастут большими; для того, чтобы они наклонялись в стороны, изобразить, как качаются деревья; для приседания — как ездят на лыжах; для прогибания спины — как выгибается кошка.

Все упражнения дети должны выполнять в мягкой обуви и в легком свободном костюмчике, в котором не должно быть тугих резинок и слишком коротких бретелек. Для упражнений лежачи необходимы мягкие и чистые подстилки.

Обязательно заниматься с детьми в хорошо проветренной комнате или на открытой площадке в привычной обстановке, где по возможности отсутствовало бы все, что может отвлечь детей (говорящий радиоприемник, шум, разговоры).

Упражнения лучше всего проделывать в первую половину дня, когда дети еще не утомлены, до приема пищи и не ранее чем через 1—1,5 часа после него. Не следует давать сразу слишком много движений. Вполне достаточно сделать 4—6 упражнений, повторяя их в среднем от 3—4 до 5—6 раз и часто меняя исходные положения. Не надо пытаться искусственно регулировать дыхание маленького ребенка. Необходимо наблюдать за тем, чтобы дети дышали через нос, не задерживали дыхания, а там, где нужно достичь полного выдоха, давать задания сопровождать отдельные моменты движений громким произношением различных звуков, например: ух! ах! ох! — при наклоне вперед в упражнении „дровосек“. Кроме того, вообще для эмоциональной окраски упражнений и более глубокого полного выдоха желательно сопровождать их имитационными звуками, например: ш... ш... ш... при упражнении „пилка дров“; ж... ж... ж... при изображении летящего самолета; чух... чух... чух... при показе, как едет паровоз и т. п. Нельзя требовать от ребят гимнастической четкости — „чистоты“ выполнения движений, однако надо всегда обращать внимание на то, чтобы дети не опускали низко голову, не горбились и выполняли упражнения достаточно энергично.

Никакие, даже самые интересные, упражнения не следует проводить как гимнастическое занятие. Все движения надо чередовать с различными развлечениями и играми, используя для этого различные игрушки. Кроме того, и сами упражнения необходимо разнообразить, используя мячи, обручи, флажки, палки и другие предметы. После наиболее трудных для детей движений хорошо на несколько минут дать им отдохнуть сидя на детских стульчиках. Общая длительность занятий физическими



упражнениями (гимнастикой, играми) не должна превышать 20—30 минут.

Очень ценными для ребят являются упражнения в таких естественных движениях, как ходьба и бег. Однако их тоже надо стараться проводить в игровой форме, например ходить на носках с движением рук, поднятых в стороны, подражая полету птиц, ходить на наружных краях стоп, как косолапый мишка и т. д.

Правильно организованные ходьба и бег, помимо общего благотворного влияния на весь организм ребенка, являются хорошим средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезным профилактическим упражнением является разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп. Кроме того, для этой цели ребятам, имеющим уплощенный свод стопы, очень хорошо давать ряд заданий по захватыванию мелких предметов пальцами ног, например перекладывание с одного места на другое маленьких шариков, палочек. Плоскостопие неблагоприятным образом влияет на формирование осанки, поэтому родители и воспитатели всегда должны обращать внимание на укрепление свода стопы.

Большое значение для образования правильной осанки имеет развитие у детей координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр.

Нужно сказать, что в физическом воспитании дошкольников игры занимают ведущее место. Поэтому все упражнения, способствующие образованию правильной осанки, безусловно, должны проводиться в форме игры.

Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка. Они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире.

Большую роль в выработке навыка правильной осанки играют упражнения детей в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, например ходьба по черте, проведенной мелом, линейке, положенной на пол, влезан-

ние в обруч (перешагиванием), а также различные виды ходьбы на носках с движением рук.

Все упражнения, способствующие формированию хорошей осанки у детей, мы условно разбиваем на следующие группы:

А. *Упражнения в исходном положении стоя.* 1. Упражнения в „потягивании“, при которых ребенок поднимает руки вверх и, выпрямляя спину, вытягивает позвоночник. Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

2. Упражнения в сведении лопаток, при которых ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, расширяет грудную клетку. Для укрепления мышц плечевого пояса и спины.

3. Упражнения для туловища — наклоны и повороты в разные стороны, увеличивающие подвижность позвоночника, укрепляющие мышцы спины, живота и образующие крепкий „мышечный корсет“.

4. Упражнения для нижних конечностей в виде различных приседаний, улучшающих опорную функцию ног, укрепляющих мышцы и помогающих удержанию тела в прямом положении.

5. Упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры (балансирование), развивающие хорошую координацию движений и воспитывающие у детей навык правильной осанки.

Б. *Упражнения в исходном положении на четвереньках* на месте и с передвижением (ходьба и ползание) для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища.

В. *Упражнения в исходном положении лежа* на спине и груди в виде разнообразных движений ног и туловища с прогибанием его, укрепляющие мышцы живота и спины.

Приведенное деление является рабочей классификацией, рекомендуемой для пользования родителям и воспитателям. При подборе упражнений следует учитывать возраст, физическое развитие и индивидуальные особенности ребенка (характер, внимание, сообразительность, овладение двигательными навыками).

При занятиях с детьми нужно брать по 1—2 упражнения из каждой группы и чередовать их друг с другом так, чтобы избегать чрезмерной нагрузки на одни и те

же мышцы. Так, например, необходимо движения рук сменять движениями ног и туловища, не забывая о том, что после трудных упражнений детям необходим кратковременный отдых.

Родители и воспитатели должны объяснять упражнения детям очень кратко, точно и образно, веселым, жизне-радостным тоном и сопровождать личным показом. Помните, что сухие, вялые объяснения неблагоприятно влияют на детей, которые начинают выполнять движения небрежно, без всякого интереса, в результате чего занятия не приносят необходимой пользы. Желательно, особенно при групповых занятиях в детских садах, проводить часть физических упражнений и игр под музыку, которая дает прекрасную эмоциональную окраску занятиям, увлекает, организует детей и развивает у них ритмичность движений.

Даем ряд примерных упражнений, помогающих воспитывать правильную осанку у детей старшего дошкольного возраста (4—6 лет).

## А. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

### 1. Упражнения в „потягивании“

1. *Поднимание обруча.* Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину (рис. 1); опустить руки вниз.

2. *Прогибание спины.* Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок (рис. 2); опустить обруч вниз.

3. *Поднимание палки.* Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину (рис. 3); опустить палку вниз.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети всегда держали голову и туловище прямо, энергично тянулись вверх, выпрямляя спину и держа руки вытянутыми. Темп выполнения движений медленный.

4. *Бросок мяча вперед.* Взяв большой резиновый мяч обеими руками, поднять его вверх за голову, прогибая спину, и движением рук и туловища бросить его вперед (рис. 4).



Рис. 1. Поднимание обруча



Рис. 2. Прогибание спины



Рис. 3. Поднимание палки



Рис. 4. Бросок мяча вперед



Рис. 5. Бросок мяча назад

5. *Бросок мяча назад.* Взяв мяч, быстрым движением прямых рук и туловища бросить его назад через голову, прогибая спину (рис. 5).

При выполнении бросков мяча особое внимание следует уделять согласованности движений ребенка, его умению не только бросать, но и поймать мяч. Эти упражнения могут проводиться парами: ребята перебрасывают мяч друг другу или играют с ним около стены, бросая мяч в стену, ловя его и затем бросая вновь.

## II. Упражнения в сведении лопаток

6. *„Растягивание пружины“.* Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локти в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя лопатки (рис. 6).



Рис. 6. Растягивание „пружины“



Рис. 7. Сгибание рук к плечам

7. *Сгибание рук к плечам.* Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки (рис. 7); опустить руки вниз.

8. *Отведение палки за спину.* Поднять палку вверх, затем, сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток (рис. 8); вытянув руки вверх, опустить палку вниз.

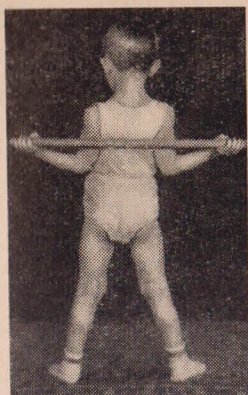


Рис. 8. Отведение палки за спину



Рис. 9. Опускание обруча за спину



Рис. 10. Отведение рук с обручем назад



Рис. 11. Хлопки за спиной



Рис. 12. Бросок мяча вверх

9. *Опускание обруча за спину.* Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки (рис. 9).

10. *Отведение рук с обручем назад.* Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки (рис. 10).

11. *Хлопки за спиной.* Делать хлопки ладонями за спиной (рис. 11) и над головой, не сгибая рук.

12. *Бросок мяча вверх.* Взяв мяч, согнуть руки перед грудью, отводя локти в стороны, и, отклонившись назад, энергичным толчком рук и туловища бросить мяч вверх-вперед (рис. 12).

При выполнении упражнений этой группы надо особое внимание обращать на то, чтобы дети старались максимально отводить плечи назад, сводя лопатки и выпрямляя спину. Движения проделывать в медленном темпе.

### III. Упражнения для туловища

13. *Наклоны в стороны.* Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо (рис. 13),



Рис. 13. Наклоны в стороны



Рис. 14. Повороты в стороны



Рис. 15. Повороты с потягиванием

14. *Повороты в стороны.* Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо (рис. 14).

15. *Повороты с потягиванием.* Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо (рис. 15).

Когда дети выполняют упражнения для туловища, нужно следить за тем, чтобы они не задерживали дыхание, всегда держались прямо, не опускали голову, не сгибали ног и не сдвигали бы их с места. Темп движений медленный и средний.

#### IV. Упражнения для нижних конечностей

16. *„Зайчик“.* Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу, сводя лопатки (рис. 16).

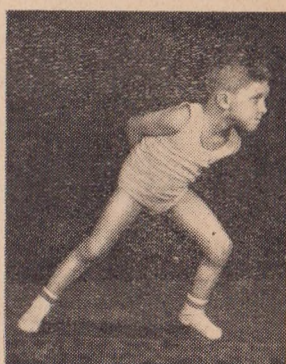


Рис. 16. „Зайчик“

Рис. 17. „Лыжник“

Рис. 18. „Конькобежец“

17. *„Лыжник“.* Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками (рис. 17).

18. *„Конькобежец“.* Широко расставив ноги и заложив руки за спину, попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища, подражая движениям конькобежца (рис. 18).



## V. Упражнения в сохранении равновесия (балансирование)

19. *Влезание в обруч.* Держа обруч горизонтально, влезть в него и вылезть путем переступания ног с высоким подниманием коленей (рис. 19).

20. *Ходьба по линейке.* Пройти по линейке, лежащей на полу, стараясь сохранить равновесие тела (рис. 20).



Рис. 19. Влезание  
в обруч

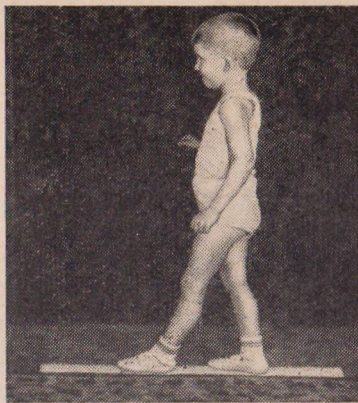


Рис. 20. Ходьба по линейке

Упражнения в балансировании следует постоянно разнообразить, давая ребятам различные задания, и следить за тем, чтобы дети привыкали держать голову и туловище прямо и устойчиво. Например, можно предлагать детям перелезть через палку или натянутую веревку перешагиванием, пройти по черте на полу и т. п.

### Б. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

21. *Ходьба.* Став на четвереньки, прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног (рис. 21).

22. *„Кошка“.* Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину (рис. 22), подражая движениям кошки, когда она делает „горбик“ и потягивается после сна.



Рис. 21. Ходьба

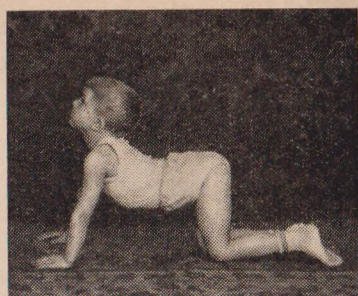


Рис. 22. „Кошка“



Рис. 23. „Скольжение“



Рис. 24. „Скорпион“

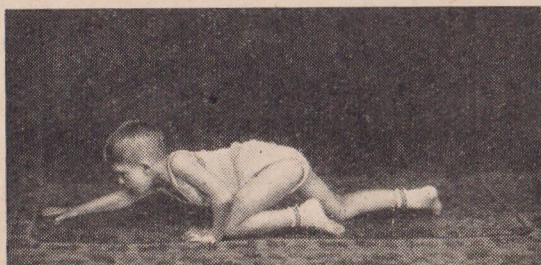


Рис. 25. Ползание

23. „Скольжение“. Став на четвереньки, со скользящим движением ладоней вытянутых вперед рук опуститься грудью к полу, прогибая спину (рис. 23); затем, подтянув руки и туловище назад, вернуться в прежнее положение.

24. „Скорпион“. Став на четвереньки, сгибая руки с отведением локтей в стороны, опуститься грудью к полу, прогибаясь в спине (рис. 24); потом, выпрямляя руки, принять прежнее положение.

25. *Ползание*. Став на четвереньки, ползти вперед, приближая грудь к полу, и скользящими движениями поочередно передвигать вперед руки и ноги (рис. 25).

Упражнения на четвереньках проводить только на вымытом полу или чистом ковре. При этом надо следить за тем, чтобы дети сильно прогибали спину и не опускали голову вниз.

#### В. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

26. „Велосипедист“. Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста (рис. 26).



Рис. 26. „Велосипедист“

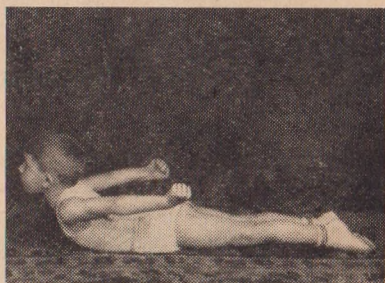


Рис. 27. „Лодочка“

27. „Лодочка“. Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад (рис. 27).

28. „Лягушонок“. Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки (рис. 28).



Рис. 28. „Лягушонок“

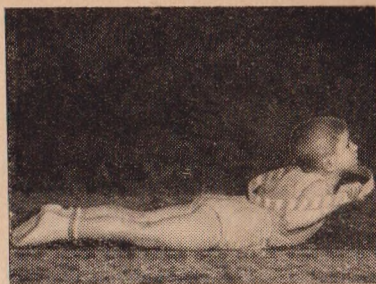


Рис. 29. Прогибание спины

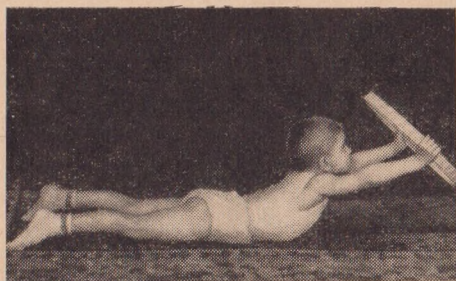


Рис. 30. Поднимание обруча

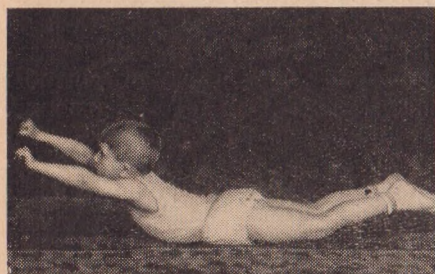


Рис. 31. „Рыбка“



Рис. 32. „Качалка“

29. *Прогибание спины с обручем*. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки (рис. 29).

30. *Поднимание обруча*. Лежа на груди, поднимать вытянутыми вперед руками обруч, прогибаясь в спине (рис. 30).

31. *„Рыбка“*. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх (рис. 31).

32. *„Качалка“*. Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног (рис. 32).

Упражнения лежа необходимо проделывать на мягком, чистом коврикe, при этом надо следить, чтобы, лежа на спине, дети плотно прижимали лопатки и плечи к полу, а лежа на груди при прогибании спины всегда поднимали голову вверх и сводили лопатки.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

✓ В школьном возрасте обычно происходит окончательное формирование осанки. Поэтому именно в школьные годы родители и педагоги должны уделять большое внимание предупреждению нарушений ее. Необходимо стремиться к тому, чтобы у детей в результате соблюдения гигиенического режима, закаливания организма и разумного применения физических упражнений вырабатывалась правильная красивая осанка.

Мероприятия по воспитанию у ребят умения правильно держать свое тело должны систематически проводиться с первых лет обучения детей в школе. Родителям надо следить за тем, чтобы ребенок правильно держался во время стояния, ходьбы и сидения за столом, за правильным положением тела во время сна и за тем, чтобы одежда и обувь ребенка не стесняли его движений. Нужно включать в режим дня ребенка достаточное количество физических упражнений, ежедневную гигиеническую гимнастику в домашних условиях, прогулки и игры детей на свежем воздухе по 2—3 часа в день, а также катание на коньках, лыжах, лодке, плавание, а с 13—14-летнего возраста и занятия различными видами спорта.

✓ Педагоги во время занятий в школе должны постоянно следить, правильно ли сидят дети за партой,

организовывать проведение физкультурных пауз на уроках в конце учебного дня, а также поощрять свободные игры детей на переменах между уроками и занятия их в школьных спортивных секциях.

В случае обнаружения нарушений в осанке детей необходимо показывать врачу и по его указанию включать в занятия гигиенической гимнастикой специальные (корректирующие) упражнения.

Правильная осанка вырабатывается у детей только в результате всестороннего физического развития. Дефекты их осанки, пока они не приняли патологическую (болезненную) форму, могут быть устранены только посредством физических упражнений.

Для предупреждения и исправления нарушений осанки в утреннюю гимнастику как дома, так и до занятий в школе надо обязательно включать 5—6 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих образованию крепкого „мышечного корсета“, удерживающего тело в правильном прямом положении. Кроме того, 2—3 таких упражнения нужно проделывать в перерывах — „физкультурпаузах“ во время занятий в школе и приготовления уроков дома.

Школьные уроки физического воспитания должны включать в себя значительно большее количество таких упражнений — не менее 10—12. Лучше всего их проводить во вводной и подготовительной частях урока. Кроме простых упражнений без снарядов в школьном спортивном зале, для воспитания правильной осанки могут широко применяться упражнения корректирующего характера со снарядами (гимнастическими палками, набивными мячами) и на снарядах (гимнастической скамейке и стенке).

Особое место в выработке навыка правильной осанки занимают упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры и в ношении различных грузов на голове, т. е. в балансировании. Такие упражнения должны широко применяться как дома, так и в школе, так как они, помимо воспитания осанки, развивают тонкое мышечное чувство и хорошую координацию движений.

Даем некоторые практические советы родителям и преподавателям физического воспитания в школах о том, как применять так называемые „корректирующие“ упражнения для формирования правильной осанки детей.

Прежде всего остановимся на том, как построить комплекс гимнастических упражнений для утренней гигиенической гимнастики дома или для занятий перед уроками в школе.

Первым упражнением всегда должна быть энергичная ходьба в среднем темпе с переходом на быстрый в течение 1—3 минут. Если комната или площадка небольшие, то ходьбу можно проводить на месте с высоким подниманием коленей. Во время ее родители или педагоги должны обращать внимание на осанку детей. После ходьбы надо проделать упражнение типа „потягивания“ с подниманием рук вверх, выпрямлением позвоночника и глубоким дыханием. Затем обычно выполняются 1—2 упражнения для нижних конечностей общеразвивающего характера: различные маховые движения ног, приседания и другие, после чего следуют 2—3 упражнения для мышц туловища — наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища, которые укрепляют мышцы спины и живота, создают хороший мышечный корсет, удерживающий тело в правильном положении. Потом проводятся 1—2 упражнения для рук и плечевого пояса, растягивающие грудную клетку, сближающие лопатки, придающие правильное положение голове и плечам, что имеет большое значение для осанки. Далее опять даются 1—2 более сложных (комбинированных) упражнения для туловища, после чего следуют подскоки, прыжки или бег (на месте или с передвижением), сильно повышающие деятельность сердца и легких. Непосредственно за прыжками или бегом проводится ходьба в среднем темпе с переходом на медленный в течение 1—2 минут.

В домашних условиях утреннюю гимнастику нужно заканчивать обливанием тела прохладной водой.

Утренняя гимнастика прodelьвается в течение 10—15 минут. В комплекс движений включается от 8 до 12 упражнений, повторяемых от 4—6 до 10—12 раз.

Характер упражнений, степень их трудности, количество и дозировка зависят от возраста детей и их физического развития. Детям младшего школьного возраста (7—10 лет) рекомендуется давать наиболее простые упражнения и ряд имитационных (подражательных) движений: „полет птицы“, „дровосек“, „лыжник“, „конькобежец“ и т. п. Для детей более старшего возраста необходимо упражнения постепенно усложнять.

Физкультурную паузу во время приготовления уроков дома или занятий в школе надо строить следующим образом.

Первое упражнение должно быть типа „потягивания“ с подниманием рук вверх или отведением их в стороны — упражнение, выпрямляющее позвоночник, расширяющее грудную клетку и усиливающее вентиляцию легких; второе упражнение — для мышц туловища (наклоны, повороты), вовлекающее в работу мышцы живота, спины и устраняющее застойные явления крови в органах брюшной полости; третье упражнение — для мышц ног типа приседания, повышающее деятельность легких, сердца и улучшающее общее кровообращение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 6 раз.

Такая физкультурная пауза или „физкультминутка“ занимает всего 2—3 минуты и является прекрасным активным отдыхом, снижающим утомляемость, повышающим внимание и работоспособность детей. Ее рекомендуется проводить во второй половине учебного дня в школе, особенно на двух последних уроках, за 15—20 минут до конца их, обязательно при открытой форточке.

Дома, во время приготовления уроков, особенно во второй половине дня, физкультурные паузы рекомендуется проводить через каждый час-полтора и затрачивать на них по 8—10 минут. Такая пауза должна начинаться и кончаться спокойной ходьбой (прогулкой) по комнате в течение 1—2 минут. Количество упражнений увеличивается до 4—5 — добавляются упражнения для туловища. Дома, так же как и в школе, нужно проводить физкультурные паузы, открывая форточку.

„Зарядку“ дома следует проводить в спортивном костюме (трусики, майка, тапочки), а утреннюю гимнастику до занятий в школе и физкультурные паузы — в обычной одежде с расстегнутым воротником и ослабленным поясом.

Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз составляют родители и педагоги, пользуясь специальной литературой и консультируясь с врачом.

В теплое время года „зарядку“ дома и гимнастику до занятий в школе надо стремиться проводить на открытом воздухе.

Для удобства пользования предлагаемыми ниже упражнениями мы условно делим их на следующие группы:



*А. Упражнения в исходном положении стоя.*

I. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины, выпрямляющие позвоночник и расширяющие грудную клетку.

II. Упражнения для мышц туловища в различных исходных положениях, увеличивающие подвижность позвоночника и создающие хороший „мышечный корсет“.

III. Упражнения в балансировании — сохранении равновесия тела на месте и в движении, хорошо воспитывающие и закрепляющие у детей навык правильной осанки.

*Б. Упражнения в исходном положении сидя на скамейке,* которая используется для фиксации таза и позволяет применять более эффективные упражнения для позвоночника и мышц туловища.

*В. Упражнения в исходном положении стоя на коленях и четвереньках.*

*Г. Упражнения в исходном положении лежа.*

*Д. Упражнения в висе на гимнастической стенке,* способствующие вытягиванию позвоночника, увеличивающие его гибкость и прекрасно укрепляющие мышцы спины и живота.

Приведенные упражнения внутри каждой группы распределены нами, в основном, по степени трудности. В каждое занятие физическими упражнениями, как мы уже говорили, включаются движения из всех групп, чередуясь друг с другом. Ребенку, начинающему заниматься гимнастикой, надо давать сначала самые легкие упражнения. Затем, в процессе тренировки, постепенно переходить к следующим движениям, последовательно заменяя ими уже хорошо освоенный материал.

Для того чтобы правильно пользоваться рекомендуемыми нами упражнениями, родителям необходимо, посоветовавшись с врачом и преподавателем физического воспитания, подобрать наиболее подходящие и полезные для ребенка движения, в соответствии с его возрастом и физическим развитием.

Количество повторений упражнений указано нами в зависимости от их трудности. С детьми младшего школьного возраста следует повторять упражнения минимум раз, с ребятами же среднего и старшего возраста повторение можно увеличивать до приведенного максимума. С минимального количества повторений должны начинать

гимнастику и недостаточно физически развитые дети старшего возраста. В отдельных случаях для детей с отличной физической подготовкой, занимающихся в спортивных секциях или школах, по указанию тренера дозировка упражнений может быть значительно повышена.

Родители при занятиях гимнастикой с детьми дома должны тщательно следить за правильным дыханием, стараясь научить ребенка согласовывать дыхание с движением так, как это указано в описании упражнений. Там, где сказано, что дыхание произвольное, нужно следить только за тем, чтобы ребенок не задерживал его. Если в описании указано дышать без задержки, то родители должны более тщательно следить за дыханием ребенка.

Все упражнения на гимнастической стенке в домашних условиях могут выполняться на обыкновенной вертикально поставленной лестнице.

Для упражнений в балансировании с ношением грузов на голове нужно изготовить специальное кольцо — „бублик“ — из войлока или туго скрученных тряпок, обшитых сверху материей. Такой бублик кладется на темя и удерживается на голове широкой резиновой тесьмой, проходящей под подбородком. Набивные мячи и другие предметы, поставленные на бублик, при правильной постановке туловища и головы хорошо удерживаются на ней. Удобнее всего носить на голове набивные мячи (медболы) весом от 1 до 5—6 кг. Их тоже можно сделать самим из материи, набив опилками.

Воспитывая у детей навык правильной осанки, рекомендуется заниматься с ними балансированием 3 раза в неделю, первое время в течение 3—5 минут, а потом 15—20 минут, постепенно усложняя упражнения. При сутулости и других видах нарушений осанки необходимо заниматься ежедневно.

Вес мячей или других предметов нужно последовательно, в зависимости от физического развития и степени тренированности детей, увеличивать, начиная с 1—2 кг и доводя его через 3—4 месяца до 4—5 кг, а в отдельных случаях, для старших и физически более крепких ребят, можно применять с разрешения врача вес 6—8 кг. При занятиях с детьми младшего возраста (до 12—13 лет) вес мячей не должен превышать 2—3 кг. Девочкам следует носить груз на 25—30% легче, чем мальчикам.

Балансированием можно заниматься во дворе, в саду или на пляже, применяя, кроме мячей, металлические кувшины или другие сосуды с водой.

Ношение груза на голове нужно прерывать кратковременными паузами для отдыха (15—20 секунд).

Родителям следует помнить, что все приведенные упражнения полезны не только здоровым школьникам для выработки правильной красивой осанки и профилактики нарушений ее, но и совершенно необходимы детям, имеющим дефекты осанки и даже искривления позвоночника. В последнем случае гимнастические упражнения должны проводиться по специальному назначению и под контролем врача.

При подборе упражнений необходимо строго учитывать возраст, физическое развитие и степень тренированности детей.

Приводим ряд примерных упражнений, способствующих воспитанию правильной осанки у детей школьного возраста. Эти упражнения рекомендуются для включения в утреннюю „зарядку“, гимнастику до занятий в школе, физкультурные паузы и школьные уроки физического воспитания.

## А. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

### 1. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины

1. *Отведение рук за голову.* Исходное положение: основная стойка (ноги вместе, руки опущены).

Выполнение: 1) отвести руки в стороны и, согнув их, положить ладони за голову, выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох (рис. 33); 2) вернуться в исходное положение — выдох.

Голову держать прямо; локти оттягивать назад, сводя лопатки; темп медленный; повторить 4—8 раз.

2. *Потягивание со сцеплением рук.* Исходное положение: основная стойка.

Выполнение: 1) согнуть руки перед грудью, сцепив пальцы; 2) вытянуть руки вверх, поворачивая ладони кверху, потянуться, поднимаясь на носки, — вдох (рис. 34);

3) опустить руки в стороны-вниз, принимая исходное положение, — выдох.

Выполнять движения слитно; опуская руки, отводить плечи назад, сводя лопатки; темп медленный; повторить 3—6 раз.

3. *Потягивание с палкой.* Исходное положение: основная стойка, палку держать горизонтально впереди на уровне таза, руки шире плеч.



Рис. 33. Отведение рук за голову

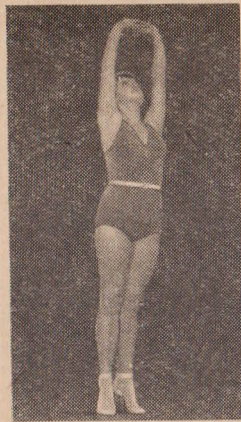


Рис. 34. Потягивание со сцеплением рук

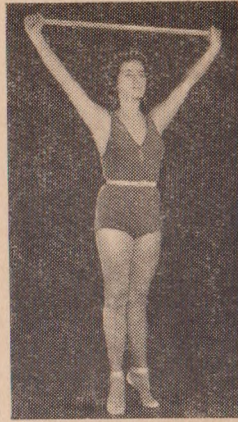


Рис. 35. Потягивание с палкой

Выполнение: 1) поднять руки вперед-вверх, потянуться, поднимаясь на носки, — вдох (рис. 35); 2) вернуться в исходное положение — выдох.

Потягиваясь, выпрямлять спину и отводить голову назад; темп медленный; повторить 5—10 раз.

4. *Вытягивание сцепленных рук назад.* Исходное положение: основная стойка, руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу.

Выполнение: 1) не расцепляя рук, энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь, подняться на носки и прогнуть спину — вдох (рис. 36); 2) вернуться в исходное положение — выдох.

Голову держать прямо; плечи отводить „до отказа“ назад, сводя лопатки; поднимаясь на носки, тянуться вверх; темп медленный; повторить 3—8 раз.

5. *Отведение рук и ноги назад.* Исходное положение: основная стойка.

Выполнение: 1) отвести руки максимально назад ладонями вперед, отставить одну ногу назад на носок и прогнуть спину — вдох (рис. 37); 2) вернуться в исходное положение — выдох; проделать то же, отставляя назад другую ногу.



Рис. 36. Вытягивание сцепленных рук назад



Рис. 37. Отведение рук и ноги назад



Рис. 38. Малые круги руками

Прогибая спину, сводить лопатки; темп медленный; повторить 4 — 8 раз.

6. *Малые круги руками.* Исходное положение: основная стойка, руки согнуты перед грудью.

Выполнение: делать энергичные круги локтями вперед-вверх — назад-вниз (рис. 38). Дышать произвольно.

Выполнять движение слитно; отводя локти назад, сближать лопатки; туловище и голову держать прямо; темп средний; повторить 6—12 раз.

7. *Отведение палки за лопатки.* Исходное положение: основная стойка с палкой.

Выполнение: 1) поднять палку вверх и, сгибая руки, отвести ее за лопатки (на уровень их углов) — вдох (рис. 39); 2) вернуться в исходное положение — выдох.

Туловище и голову держать прямо; темп медленный; повторить 4—8 раз.

8. *Опускание палки за спину.* Исходное положение: основная стойка с палкой.

Выполнение: 1) поднять руки вперед-вверх; 2) опустить их, не сгибая, назад, до касания палкой ягодиц (рис. 40); 3) вернуться, не сгибая рук, в исходное положение; дыхание произвольное.

Руки все время держать прямыми; голову не опускать; темп средний; повторить 2—5 раз.

9. *Круговые движения рук.* Исходное положение: основная стойка.

Выполнение: 1) поднять руки вперед-вверх пошире, выпрямляя спину, — вдох (рис. 41); 2) опустить руки в стороны-вниз и принять исходное положение — выдох.



Рис. 39. Отведение палки за лопатки



Рис. 40. Опускание палки за спину



Рис. 41. Круговые движения рук

Выполнять движения слитно; опуская руки, отводить плечи назад и сводить лопатки; темп медленный; повторить 4—8 раз.

10. *Поднимание рук с отставлением ноги назад.* Исходное положение: основная стойка.

Выполнение: 1) поднять руки вперед-вверх, отставляя одну ногу назад на носок и прогибая спину, — вдох

(рис. 42); 2) принять исходное положение, опуская руки в стороны-вниз, делая выдох; проделать то же, отставляя назад другую ногу.

Прогибая спину, отводить голову назад и тянуться вверх; опуская руки, сводить лопатки; темп медленный; повторить 3—6 раз.

11. *Прогибание спины у гимнастической стенки.* Исходное положение: стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее.

Выполнение: 1) прогнуть спину, поднимаясь на носки, отводя руки назад и держась ими за рейку стенки на уровне пояса — вдох (рис. 43); 2) принять исходное положение — выдох.



Рис. 42. Поднимание рук с отставлением ноги назад



Рис. 43 Прогибание спины у стенки

Голову отводить назад, живот подтягивать, лопатки сводить; темп медленный; повторить 5—10 раз.

12. *Напряженное выгибание спины у гимнастической стенки.* Исходное положение: основная стойка спиной к гимнастической стенке.

Выполнение: 1) прогибая спину и поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх пошире и захватить рейку стенки повыше (рис. 44); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное.

Избегать большого прогибания в поясничной области; голову отводить назад; максимально тянуться вверх; темп медленный; повторить 3—6 раз.

13. *Прогибание спины у гимнастической стенки с подниманием ноги.* Исходное положение: основная стойка спиной к гимнастической стенке.



Рис. 44. Напряженное выгибание спины



Рис. 45. Прогибание спины с подниманием ноги

Выполнение: 1) прогибая спину и отводя голову назад, захватить рейку стенки повыше, согнуть правую ногу, поднимаясь на носок левой ноги (рис. 45); 2) принять исходное положение; дыхание произвольное; проделать то же, сгибая другую ногу.

Избегать большого прогибания в поясничной области; сильно тянуться вверх; темп медленный; повторить 3—6 раз.

## II. Упражнения для мышц туловища

14. *Наклон вперед прогнувшись.* Исходное положение: стойка ноги врозь.

Выполнение: 1) наклонить туловище вперед, прогибаясь в пояснице, согнуть руки к плечам ладонями



вперед — выдох (рис. 46); 2) выпрямиться в исходное положение — вдох.

При наклоне голову поднимать вверх, плечи отводить назад, сближая лопатки; локти прижимать к туловищу; темп медленный; повторить 3—8 раз.

15. *Наклон с палкой*. Исходное положение: стойка ноги врозь, палку держать за концы горизонтально впереди.

Выполнение: 1) наклониться вперед, поднимая палку вверх и прогибая спину, — выдох (рис. 47); 2) выпрямиться и принять исходное положение — вдох.

Голову отводить назад и смотреть на палку; ноги держать прямыми; темп медленный; повторить 3—6 раз.

16. *„Насос“*. Исходное положение: стойка ноги врозь.

Выполнение: 1) наклониться влево, скользящим движением опуская левую ладонь к колену, а правую под-



Рис. 46. Наклон вперед  
прогнувшись



Рис. 47. Наклон с  
палкой

нимая к подмышке (рис. 48); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, проделать то же в другую сторону.

Упражнение выполнять слитно, не останавливаясь в исходном положении; темп средний; повторить 3—6 раз в каждую сторону.

17. *Наклоны в стороны с отставлением ноги*. Исходное положение: основная стойка руки на поясе.

Выполнение: 1) наклониться влево, отставляя левую ногу в сторону на носок, и положить ладонь правой руки за голову (рис. 49); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное; проделать то же в другую сторону.

Туловище и голову держать прямо, в одной плоскости, ноги не сгибать; темп медленный; повторить 3—6 раз в каждую сторону.



Рис. 48. „Насос“



Рис. 49. Наклоны в стороны с отставлением ноги



Рис. 50. Наклоны в стороны с поднятыми руками

18. *Наклоны в стороны с поднятыми руками.* Исходное положение: стойка ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены, ладонями вверх.

Выполнение: 1) наклонить туловище влево — выдох (рис. 50); выпрямиться в исходное положение — вдох; проделать то же в другую сторону.

Туловище при наклонах движется в одной плоскости; голова держится прямо; руки и ноги все время выпрямлены; темп медленный; повторить 3—6 раз. Это упражнение можно выполнять слитно, не останавливаясь в исходном положении, в среднем темпе, с произвольным дыханием.

19. *Наклоны в стороны с палкой.* Исходное положение: основная стойка, руки с палкой подняты вверх.

Выполнение: 1) наклониться вправо, отставляя правую ногу на носок в сторону, — выдох (рис. 51); 2) вернуться в исходное положение — вдох; проделать то же в другую сторону.

Туловище и голова двигаются в одной плоскости; палку держать за концы; руки и ноги не сгибать; темп медленный; повторить 3—6 раз в каждую сторону.



Рис. 51. Наклоны в стороны с палкой



Рис. 52. Ходьба с мячом, наклоняясь в стороны



Рис. 53. Повороты туловища

20. *Ходьба с мячом, наклоняясь в стороны.* Исходное положение: основная стойка, руки с мячом подняты вверх.

Выполнение: идти вперед, наклоняясь вправо и влево к ноге, делающей шаг (рис. 52); дыхание произвольное.

Туловище и голову держать прямо (не горбиться); мяч все время удерживать над головой вытянутыми руками; темп средний; проделать от 5 до 10 наклонов в каждую сторону.

21. *Повороты туловища.* Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1) повернуть туловище влево, отводя левую руку в сторону ладонью вверх, — вдох (рис. 53); 2) вернуться в исходное положение — выдох; проделать то же в другую сторону с отведением правой руки.

Ноги все время держать прямыми; отводя руку, — смотреть на ладонь; темп медленный; повторить 4—8 раз.

22. *Повороты с наклоном вперед.* Исходное положение: стойка ноги врозь пошире, руки на поясе.

Выполнение: 1) повернуть туловище влево; 2) наклониться вперед к левой ноге с прямой спиной — выдох (рис. 54); 3) вернуться в исходное положение — вдох; проделать то же в другую сторону.

Голова отводится назад; ноги выпрямлены; темп медленный; повторить 3—6 раз.

23. *Повороты с наклоном назад.* Исходное положение: стойка ноги врозь пошире, ступни параллельны, палка держится за концы впереди, на уровне таза.

Выполнение: 1) повернуть туловище вправо, поднимая руки с палкой вверх; 2) наклониться назад, к ле-



Рис. 54. Повороты с наклоном вперед



Рис. 55. Повороты с наклоном назад

вой ноге, прогибая спину (рис. 55); 3) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки; проделать то же в другую сторону.

Руки и ноги все время держать прямыми; голову отводить назад; темп медленный; повторить 2—5 раз.

24. *Пружинящие наклоны вперед у гимнастической стенки.* Исходное положение: стойка ноги врозь, на шаг от гимнастической стенки, лицом к ней.

Выполнение: 1) наклонившись вперед, захватить рейку стенки прямыми руками пошире, на высоте груди; 2) сде-

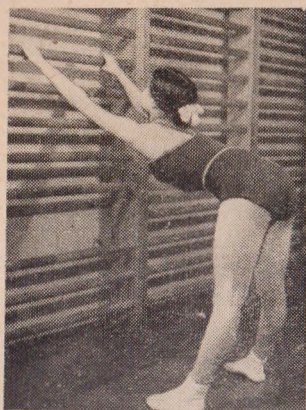


Рис. 56. Пружинящие наклоны вперед

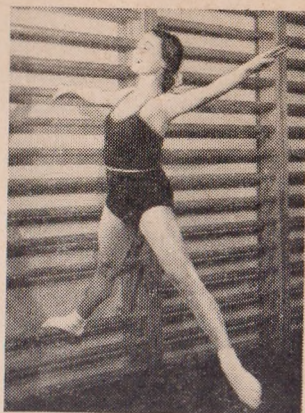


Рис. 57. Отведение руки и ноги в сторону

лать два дополнительных пружинящих наклона вперед, опираясь руками на рейку и прогибая спину (рис. 56); 3) выпрямиться в исходное положение; дыхание произвольное.

Ноги держать все время прямыми; голову отводить назад; темп средний; повторить 5—10 раз.

25. *Отведение руки и ноги в сторону на гимнастической стенке.* Исходное положение: стоя на рейке гимнастической стенки, лицом к ней, руки держатся за рейку на высоте груди.



Рис. 58. Прогибание спины с отведением ноги

Выполнение: 1) повернуться правым боком к стенке и, держась за рейку вытянутой правой рукой, отвести левую руку и ногу в сторону, прогибая спину (рис. 57); 2) принять исходное положение; дыхание произвольное; про-

делать то же, поворачиваясь в другую сторону, меняя руку и ногу.

Туловище отходит от стенки; голова отводится назад; руки и ноги держатся прямыми; темп средний; повторить 2—5 раз в каждую сторону.

26. *Прогибание спины с отведением ноги на гимнастической стенке.* Исходное положение: стоя на рейке гимнастической стенки, лицом к ней, захватив руками другую рейку на высоте груди.

Выполнение: 1) прогнуть спину, оттягивая левую ногу назад и слегка сгибая правую ногу (рис. 58); 2) принять исходное положение; дыхание произвольное; проделать то же, меняя ноги.

Прогибая спину, выпрямлять руки и отводить голову назад; колено согнутой ноги не отрывать от стенки; темп медленный; повторить 3—6 раз.

### III. Упражнения в балансировании

27. *Ходьба с мячом на голове.* Исходное положение: основная стойка, мяч на голове.



Рис. 59. Ходьба с мячом на голове



Рис. 60. Ходьба боком



Рис. 61. Опускание на колени

Выполнение: ходить, держа туловище и голову прямо, стараясь не уронить мяч (рис. 59); дыхание произвольное.

Идти следует плавно, средним шагом, помогая движениями рук сохранять равновесие; голову не опускать; темп медленный; ходить в течение 1—2 минут.

28. *Ходьба боком.* Исходное положение: основная стойка, мяч на голове.

Выполнение: ходить боком, мелкими шагами со скрещиванием ног, стараясь не уронить мяч (рис. 60); дыхание произвольное.

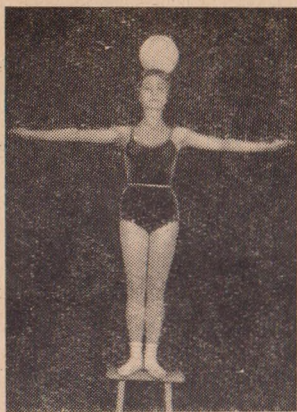


Рис. 62. Балансирование, стоя на скамейке



Рис. 63. Переход с одной скамейки на другую

Голову и туловище держать прямо; слегка отводи руки в сторону, помогать ими сохранять равновесие; темп медленный; ходить 30—60 секунд.

29. *Опускание на колени.* Исходное положение: основная стойка, руки на поясе, мяч на голове.

Выполнение: 1) приседая, плавно опуститься на колени, удерживая мяч на голове (рис. 61); 2) приближая таз к пяткам, — встать; дыхание произвольное.

Голову и туловище держать прямо; темп медленный; повторить 5—10 раз.

30. *Балансирование стоя на скамейке.* Исходное положение: основная стойка, мяч на голове.

Выполнение: 1) встать на скамейку, подняв руки в стороны, и стараться не уронить мяча (рис. 62); 2) сойти на пол и опустить руки; дыхание произвольное.

Все время держаться прямо; темп медленный; повторить вставание на скамейку, плавно поворачиваясь кругом 5—10 раз.

31. *Переход с одной скамейки на другую.* Исходное положение: основная стойка на скамейке, руки на носке, мяч на голове; другая скамейка стоит впереди на расстоянии полушага.

Выполнение: переходить с одной скамейки на другую, стараясь не уронить мяч (рис. 63); дыхание произвольное.

Держаться прямо, голову не опускать; после перехода на другую скамейку плавно поворачиваться кругом; темп медленный; проделать 3—6 переходов.

32. *Приседание с мячом.* Исходное положение: основная стойка, мяч на голове.

Выполнение: 1) присесть, отводя руки в сторону (рис. 64); 2) встать в исходное положение; дыхание произвольное.



Рис. 64. Приседание с мячом



Рис. 65. Балансирование на одной ноге

Голову и туловище держать прямо; темп медленный; повторить 3—8 раз.

33. *Балансирование на одной ноге.* Исходное положение: основная стойка на скамейке.

Выполнение: 1) наклониться вперед, прогибая спину, отводя правую ногу назад и поднимая руки в стороны (рис. 65); 2) выпрямиться в исходное положение; дыха-



ние произвольное, без задержки; проделать то же, отводя назад другую ногу.

Голову поднимать вверх; ноги держать прямыми; темп медленный; повторить 2—5 раз на каждой ноге.

## Б. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ НА СКАМЕЙКЕ

34. *Сгибание рук к плечам.* Исходное положение: сидя поперек скамейки, ноги вытянуты, руки опущены.

Выполнение: 1) согнуть руки к плечам, ладонями вперед, прогибая спину и сводя лопатки, — вдох (рис. 66); 2) принять исходное положение — выдох.

Туловище и ноги все время держать прямыми; прогибаясь, отводить голову назад; темп медленный; повторить 5—10 раз.

35. *Отведение рук назад.* Исходное положение: сидя поперек скамейки, ноги врозь, руки опущены.



Рис. 66. Сгибание рук к плечам



Рис. 67. Отведение рук назад

Выполнение: 1) отвести руки в стороны-назад, сводя лопатки, прогибая спину и приподнимая голову, — вдох (рис. 67); 2) вернуться в исходное положение — выдох.

Руки и ноги все время вытянуты; темп медленный; повторить 5—10 раз.

36. *Сгибание ног.* Исходное положение: сидя поперек скамейки, ноги вытянуты, руки на сидении.

Выполнение: 1) согнуть ноги, широко разводя колени и притягивая бедра к животу (рис. 68); 2) вернуться

в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Туловище и голову держать прямо; темп медленный; повторить 4—8 раз.

37. *Опускание туловища назад.* Исходное положение: сидя поперек скамейки, ноги вытянуты, ступни фиксированы, руки за головой.



Рис. 68. Сгибание ног

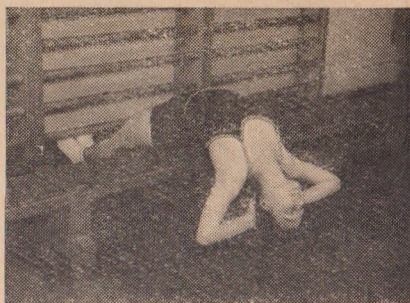


Рис. 69. Опускание туловища назад

Выполнение: 1) наклонить туловище назад, приближая затылок к полу (рис. 69); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Локти все время оттянуты назад; темп медленный; повторить 3—10 раз.

## В. УПРАЖНЕНИЕ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ И ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

38. *Наклон вперед.* Исходное положение: стойка на коленях.

Выполнение: 1) наклониться вперед, отводя руки в стороны и прогибая спину (рис. 70); 2) принять исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Прогибая спину, поднимать голову и опускать таз к пяткам; темп медленный; повторить 3—6 раз.

39. *Наклон вперед с мячом.* Исходное положение: стойка на коленях, мяч держится вытянутыми руками внизу.

Выполнение: 1) наклониться вперед, прогибая спину и, поднимая руки вверх, опустить мяч за голову (рис. 71); 2) выпрямиться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.



Рис. 70. Наклон вперед

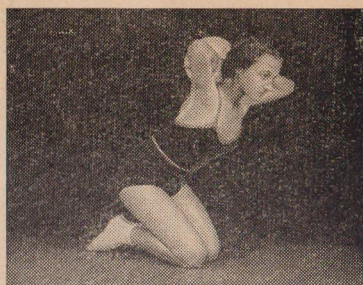


Рис. 71. Наклон вперед с мячом

Прогибая спину, поднимать голову и опускать таз к пяткам; темп медленный; повторить 2—5 раз.



Рис. 72. Прогибание спины у стенки, стоя на коленях

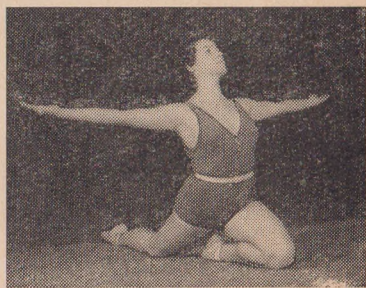


Рис. 73. Прогибание спины

**40. Прогибание спины у стенки, стоя на коленях.** Исходное положение: стоя на коленях спиной к стенке, ступни фиксированы у пола.

Выполнение: 1) прогибая спину, наклониться вперед, сгибая руки к плечам (рис. 72); 2) выпрямиться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Голову отводить назад; локти прижимать к бокам; таз не опускать; темп медленный; повторить 3—6 раз.

41. *Прогибание спины.* Исходное положение: стойка на коленях.

Выполнение: 1) вытягивая правую ногу назад, сесть на левую пятку и, прогибая спину, отвести руки в стороны, ладонями вверх — вдох (рис. 73); 2) вернуться в исходное положение — выдох; повторить то же, вытягивая назад левую ногу.

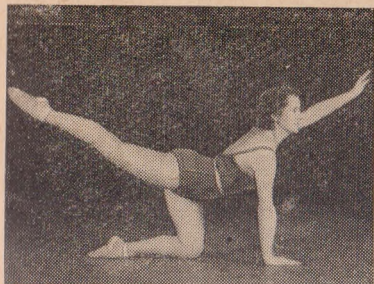


Рис. 74. Поднимание руки и ноги

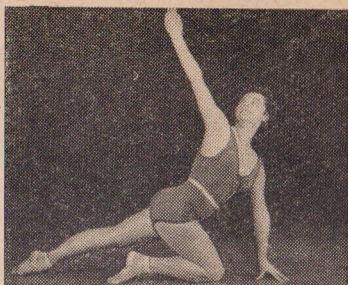


Рис. 75. Повороты туловища с отведением руки и ноги

Отводя руки в стороны, поднимать голову вверх и сводить лопатки; темп медленный; повторить 2—5 раз.

42. *Поднимание руки и ноги.* Исходное положение: стойка на четвереньках.

Выполнение: 1) левую руку поднять вперед-вверх, правую ногу вытянуть назад-вверх, прогибая спину (рис. 74); 2) вернуться в исходное положение; проделать то же, меняя опорные руку и ногу; дыхание произвольное.

Голова поднята вверх; опорная рука прямая; темп медленный; повторить 3—6 раз.

43. *Повороты туловища с отведением руки и ноги.* Исходное положение: стойка на четвереньках.

Выполнение: 1) повернуть туловище вправо, поднимая правую руку в сторону-вверх и вытягивая левую ногу назад (рис. 75); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки; проделать то же в другую сторону, меняя руку и ногу.

Поворачиваясь, прогибать спину и смотреть на ладонь поднятой руки; темп медленный; повторить 2—5 раз.

## Г. УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

44. *Поочередное поднятие ног.* Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх.

Выполнение: 1) поднять правую вытянутую ногу вверх — выдох (рис. 76); 2) опустить ее в исходное положение — вдох; проделать то же другой ногой.

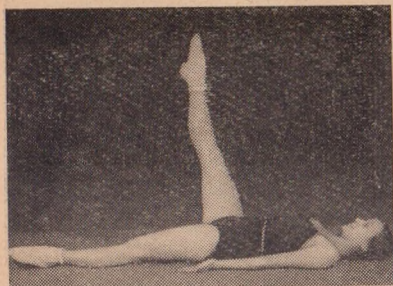


Рис. 76. Поочередное поднятие ног

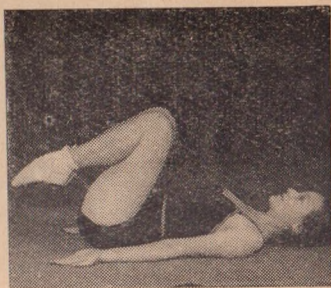


Рис. 77. Сгибание ног

Спина плотно прижата к полу; темп медленный; повторить 4—8 раз каждой ногой.

45. *Сгибание ног.* Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх.

Выполнение: 1) согнуть обе ноги, притягивая бедра к животу, — выдох (рис. 77); 2) выпрямить ноги в исходное положение — вдох.

Затылок и плечи плотно прижаты к полу; темп медленный; повторить 3—6 раз.

46. *Поднятие ног с мячом.* Исходное положение: лежа на спине, между ступнями зажат набивной мяч, руки согнуты, ладони лежат под затылком.

Выполнение: 1) поднять вытянутые ноги с мячом вверх до образования прямого угла с туловищем (рис. 78); 2) опустить их в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Затылок и локти все время плотно прижаты к полу; ноги не сгибать; темп средний; повторить 2—5 раз. При недостаточно сильных мышцах живота это упражнение можно делать без мяча.

47. *Переход в положение сидя.* Исходное положение: лежа на спине ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

Выполнение: 1) сесть, опираясь руками в пол; 2) выпрямить спину, отводя прямые руки назад и сводя лопатки (рис. 79); 3) опуститься в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Держать ноги все время прямыми; сидя, отводить голову назад; темп средний; повторить 3—10 раз.

48. *Доставание носков.* Исходное положение: лежа на спине, ноги врозь пошире, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

Выполнение: 1) сесть, опираясь руками в пол; 2) наклониться вперед и, поворачивая туловище влево, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх (рис. 80); 3) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки; проделать то же в другую сторону, меняя руки.



Рис. 78. Поднимание ног с мячом

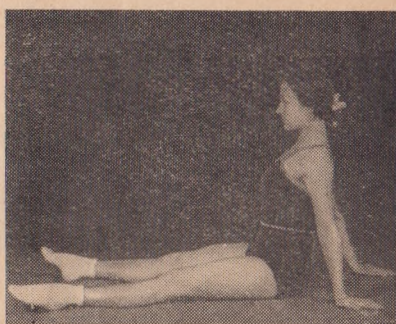


Рис. 79. Переход в положение сидя

Руки и ноги не сгибать; темп средний; повторить 2—5 раз.

49. *Прогибание спины.* Исходное положение: лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

Выполнение: 1) сесть, поднимая руки вперед; 2) отвести прямые руки назад и опереться ими в пол; 3) поднять таз, прогибая спину и отводя голову назад (рис. 81);

4) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Руки и ноги держать прямыми; темп медленный; повторить 2—5 раз.

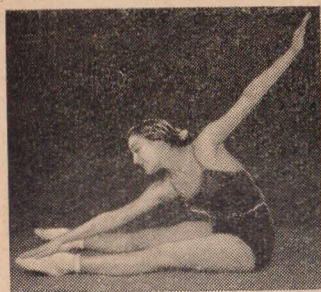


Рис. 80. Доставание носков

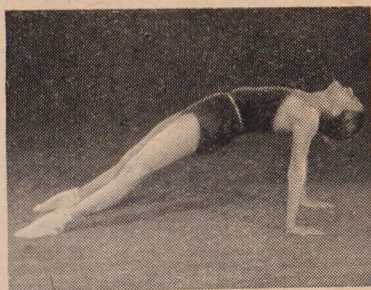


Рис. 81. Прогибание спины

50. „Полумост“. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты под прямым углом.

Выполнение: 1) приподнять туловище, опираясь на локти, прогибая спину и отводя голову назад (рис. 82);



Рис. 82. „Полумост“

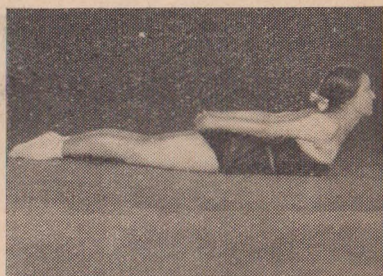


Рис. 83. Вытягивание рук назад

2) опуститься в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

На голову не опираться; таз не отрывать от пола; темп медленный; повторить 3—6 раз.

51. *Вытягивание рук назад*. Исходное положение: лежа на груди, голова опущена лицом вниз, руки согнуты и сцеплены на пояснице ладонями вверх.

Выполнение: 1) потянуться, сильно вытягивая шею, туловище и ноги; 2) поднять голову вверх, вытянуть руки назад, поворачивая ладони внутрь, сводя лопатки; прогнуть спину и немного поднять грудь от пола (рис. 83); 3) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное. Избегать большого прогибания поясничной части; темп медленный; повторить 4—8 раз.

52. *Поднимание палки.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена лицом вниз, руки с палкой вытянуты вперед.

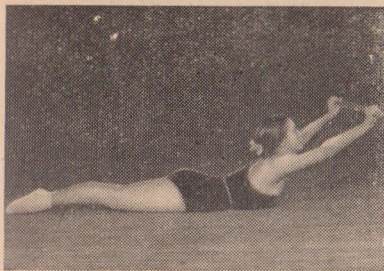


Рис. 84. Поднимание палки

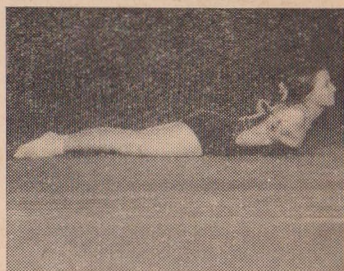


Рис. 85. Отведение палки за лопатки

Выполнение: 1) потянуться, максимально вытягивая руки, шею, туловище и ноги; 2) поднять палку вверх, отводя голову назад, прогибая спину и немного поднимая грудь от пола (рис. 84); 3) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Руки и ноги держать прямыми; прогибаясь, смотреть на палку; темп медленный; повторить 3—6 раз.

53. *Отведение палки за лопатки.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена лицом вниз, руки с палкой вытянуты вперед.

Выполнение: 1) энергично вытянуть руки, туловище и ноги; 2) сгибая руки, отвести палку за лопатки и прогнуть спину, нажимая палкой на углы лопаток (рис. 85); 3) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Палку держать за концы; прогибаясь, отводить голову назад и не поднимать грудь высоко от пола; темп медленный; повторить 3—6 раз.



54. *Отведение мяча за голову.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена лицом вниз, руки вытянуты вперед и держат набивной мяч.

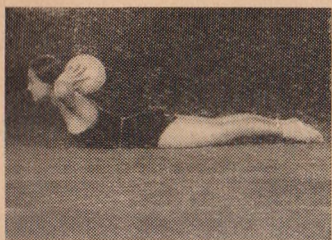


Рис. 86. Отведение мяча за голову

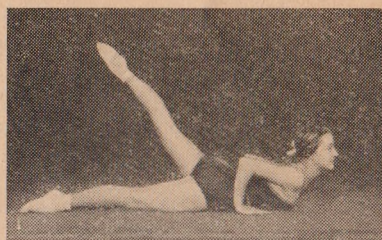


Рис. 87. Поочередное поднимание ног

Выполнение: 1) сгибая руки и прогибая спину, отвести мяч за голову (рис. 86); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

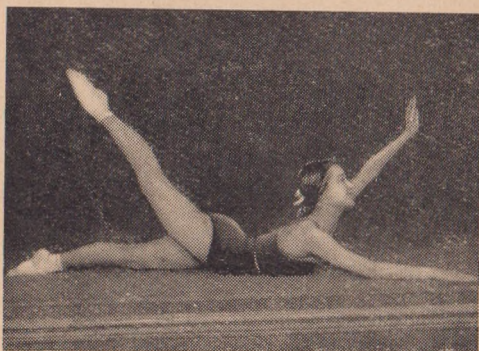


Рис. 88. Поднимание руки и ноги

Прогибая спину, отводить голову назад и держать ноги прямыми; темп медленный; повторить 2—5 раз.

55. *Поочередное поднимание ног.* Исходное положение: лежа на груди, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена.

Выполнение: 1) поднять левую вытянутую ногу назад-вверх и, прогнув спину, отвести голову назад (рис. 87);

2) принять исходное положение; дыхание произвольное, без задержки; проделать то же, поднимая другую ногу.

Прогибаясь, не отрывать грудь от пола; темп средний; повторить 2—5 раз.

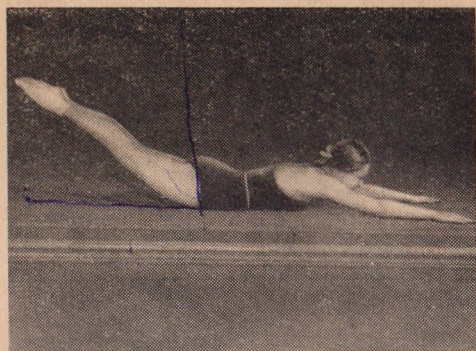


Рис. 89. Поднимание ног

56. *Поднимание руки и ноги.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1) поднять левую руку и правую ногу вверх, прогибая спину и отводя голову назад (рис. 88);



Рис. 90. „Ласточка“

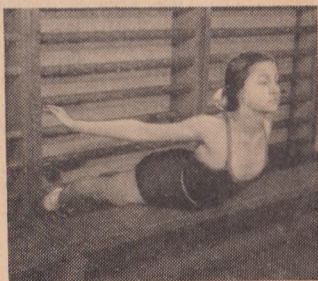


Рис. 91. Прогибание спины на скамейке

2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное; проделать то же другой рукой и ногой.

Руки и ноги держать прямыми; темп средний; повторить 2—5 раз.

57. *Поднимание ног.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1) поднять вытянутые ноги вверх, прижимая грудь к полу (рис. 89); 2) опустить их в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Грудь и руки не отрывать от пола; ноги все время держать прямыми; темп средний; повторить 2—5 раз.

58. *„Ласточка“.* Исходное положение: лежа на груди, голова опущена, руки отведены в стороны ладонями вниз.

Выполнение: 1) энергично прогибая спину, поднять грудь и ноги вверх, отводя плечи назад и сводя лопатки (рис. 90); 2) вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Руки и ноги все время держать прямыми; прогибаясь, отводить голову назад; темп средний; повторить 2—5 раз.

59. *Прогибание спины на скамейке.* Исходное положение: лежа поперек скамьи на бедрах лицом вниз, ноги вытянуты, ступни фиксированы у пола, туловище свободно опущено к полу, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1) поднять туловище вверх, прогибая спину и отводя голову назад; руки развести в стороны-назад, сводя лопатки (рис. 91); 2) принять исходное положение; дыхание произвольное, без задержки.

Руки держать прямыми; темп медленный; повторить 3—6 раз.

#### Д. УПРАЖНЕНИЯ В ВИСЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

60. *Отведение ног назад.* Исходное положение: вис лицом к стенке.

Выполнение: 1) отвести обе ноги назад, прогибая спину и поднимая голову (рис. 92); 2) опустить ноги в исходное положение; дыхание произвольное.

Руки захватывают рейку на ширине плеч; ноги все время выпрямлены; темп медленный; повторить 4—8 раз.

61. *Поочередное поднимание ног.* Исходное положение: вис спиной к стенке.

Выполнение: 1) поднять вперед вытянутую левую ногу (рис. 93); 2) опустить ее вниз; дыхание произвольное; проделать то же правой ногой.

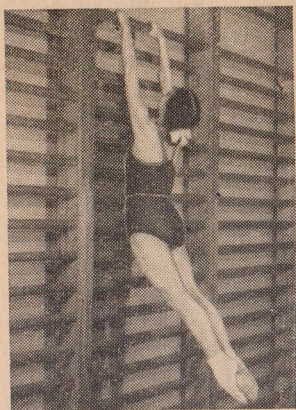


Рис. 92. Отведение ног назад

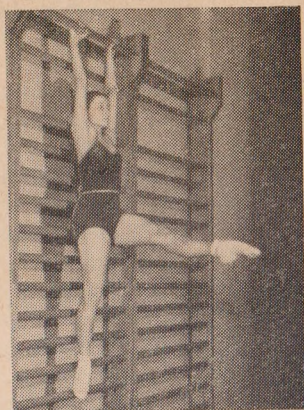


Рис. 93. Поочередное поднятие ног

Голову держать прямо; носки ног оттягивать вперед; темп средний; повторить 4—8 раз каждой ногой.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры имеют огромное значение для общего физического развития детей и формирования у них осанки. Основоположник физического воспитания в России, выдающийся ученый и педагог П. Ф. Лесгафт писал, что «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни. Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основу его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия»\*.

Игра есть путь к познанию ребенком окружающего мира. Играя, дети как бы готовят себя к предстоящей

\* П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. II, 1909 г., стр. 133.

трудовой деятельности. Недаром замечательный советский педагог А. С. Макаренко писал, что ребенок, умеющий хорошо играть, будет и хорошо работать.

В детских играх заключается такое разнообразие движений, что они служат своеобразной „школой“ двигательных навыков, совершенно необходимых в жизни, и развивают все волевые и физические качества. Вместе с этим подвижные игры, сильно действуя на опорно-двигательный аппарат ребенка, помогают воспитанию у него привычки к определенному держанию тела, т. е. осанке.

В дошкольном и школьном возрастах разумно организованные подвижные игры, укрепляя весь организм ребенка, создают благоприятные условия для формирования правильной осанки. Однако выработка ее, конечно, осуществляется только в тех играх, где от ребенка по условиям игры требуется выпрямленное положение туловища и головы, умение сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры и общая координация (согласованность) движений. Поэтому для выработки хорошей осанки рекомендуется отдавать предпочтение играм, в которых дети, поднимая руки и голову, тянутся вверх, выпрямляя позвоночник, отводя руки назад или в стороны, сводят лопатки, растягивая грудную клетку, а также учатся сохранять тело в прямом положении в неустойчивом состоянии.

Дошкольникам можно рекомендовать, например, следующие игры: „Вырасти большим“, „Сорви яблоко“, „Ловля бабочек“, „Воробушки“, „Самолет“, „Болото с кочками“, „Аист и лягушки“, „Охотник и зайцы“, „Совушка“. Проводящим игры надо постоянно следить за тем, чтобы все дети активно участвовали в игре, не опускали голову, не горбились, а посильнее тянулись бы вверх, чаще сгибали руки к плечам, сводя лопатки.

Со школьниками проводятся более сложные игры, с которыми они знакомятся на уроках физического воспитания, в пионерских лагерях, детских парках, на площадках для игр. Освоив их, ребята играют сами во время школьных перемен и в свободные часы на дворе, в саду, сквере, на даче и т. п.

Даем несколько разновидностей наиболее распространенной, простой игры „пятнашки“ и примерную эстафету с включением в них некоторых корригирующих движений.

## Пятнашки с отведением рук назад

Дети разбегаются по залу. Водящий бегаёт за ними, стараясь запятнать их. Спаситься от него можно, приняв следующее положение: подняться на носки и отвести руки назад ладонями вперед. Тот, кого коснется водящий, заменяет его.

## Пятнашки с потягиванием

Разница с предыдущей игрой в том, что спастись от водящего можно, став на носки и подняв руки вверх. Тот, кого запятнает водящий, заменяет его.

## Пятнашки „елочкой“

Спаситься от водящего можно, плотно прижавшись спиной к стене так, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки касались ее, причем руки отводятся в стороны-вниз ладонями вперед. Водящий пятнает неправильно стоящих у стены или отбежавших от нее. Тот, кого он коснется, сменяет его.

## Китайские пятнашки

В этой игре нельзя пятнать того, кто присядет на носках, выпрямит спину, согнет руки к плечам, сжав их в кулак и вытянув указательные пальцы кверху. Тот, кого коснется водящий, заменяет его.

## Пятнашки с висом

Спаситься от водящего можно, повиснув на гимнастической стенке. Тот, кого запятнает водящий, становится на его место.

## Эстафета с набивным мячом

Дети делятся на две команды, которые выстраиваются двумя колоннами на расстоянии 3—4 шагов друг от друга; ноги играющих стоят на ширине плеч; первые в колонне держат мяч двумя руками внизу. По сигналу (свистку, команде) первые передают мяч прямыми ру-

ками вверх-назад через голову, остальные принимают и передают мяч над головой, прогибая спину, назад, в конец колонны. Последний, получив мяч, бежит с ним вперед и, становясь спиной к первому играющему, снова передает мяч вверх-назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мяча и перебежку всех играющих.

Кроме приведенных игр для школьников старшего возраста можно широко рекомендовать игры с волейбольным мячом, увеличивающие подвижность позвоночника, укрепляющие мышцы туловища и хорошо развивающие координацию движений, например переброска („пассовка“) мяча в кругу, „Мяч в воздухе“, „Живая цель“, „Охотники и утки“.

Родителям надо всегда помнить, что подвижные игры являются для школьников всех возрастов самым необходимым и наиболее эффективным средством физического воспитания. Они в интересной, увлекательной форме всесторонне развивают детей и помогают им стать стройными, с красивой осанкой.

## СПОРТ

Для школьников среднего и старшего возрастов спорт является одним из наиболее интересных и сильных средств физического воспитания. В спортивных соревнованиях дети находят полезное применение своей кипучей энергии, естественному стремлению помериться силой с товарищами, проявить смелость и ловкость. Спорт приучает школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, хорошо развивает волевые и физические качества. Кроме того, многие виды спорта замечательно развивают мускулатуру туловища, создавая у детей мощный, „мышечный корсет“, который, как мы уже указывали, является совершенно необходимым для удержания тела в правильном, выпрямленном положении. Отдельные виды спорта, например фигурное катание на коньках и художественная гимнастика, воспитывают у детей прочный навык красивой осанки.

А. С. Макаренко, обращаясь к родителям, говорил, что правильно организованные спортивные упражнения приносят очень большую пользу. Он рекомендовал всеми

мерами поощрять у детей интерес к спорту и стремиться к тому, чтобы в каждой семье дети были спортсменами.

Какие же виды спорта помогают формированию правильной осанки у детей?

Особенно полезным видом спорта для школьников всех возрастов является фигурное катание на коньках, которым можно начинать заниматься и дошкольникам с 4—5 лет. Оно воспитывает тонкое мышечное чувство, хорошую ориентировку в пространстве, замечательную координацию и красоту движений, приучает в совершенстве владеть своим телом, вырабатывает прекрасную осанку.

Очень полезны для всех школьников занятия художественной гимнастикой, воспитывающей ритмичность, изящество и выразительность движений. В этом виде гимнастики всегда исключительное внимание обращается на умение правильно и красиво держаться. Упражнения здесь очень интересны и разнообразны, самыми главными в них являются четкость выполнения и художественная законченность каждого движения. В оценке различных композиций упражнений, конечно, прежде всего принимается во внимание умение владеть своим телом, способность сохранять непринужденную, красивую осанку в трудных, подчас неустойчивых, положениях. Девушки, систематически занимающиеся художественной гимнастикой, грациозны, движения их пластичны, осанка превосходна.

Большое значение для развития опорно-двигательного аппарата и формирования хорошей осанки у школьников имеет акробатика. Этот вид спорта разносторонне развивает детей. Он требует от них умения красиво держать свое тело и в совершенстве владеть движениями. Так же как и в художественной гимнастике, упражнения оцениваются здесь по качеству выполнения их. Борьба между участниками соревнований по акробатике ведется не за метры и секунды, а за правильность и ловкость движений. Дети-акробаты отличаются статной, гибкой фигурой, точными, мягкими движениями и эластичной походкой.

Одним из наиболее полезных для детей видов спорта является плавание, которым рекомендуется заниматься с 5—6-летнего возраста. Плавание прекрасно развивает у ребенка все мышцы тела, делает его движения четкими,



ритмичными. Пловцы, по сравнению с другими спортсменами, имеют наиболее пропорциональные формы тела. Особенно полезно сочетание плавания с прыжками в воду этой своеобразной воздушной акробатикой.

Для укрепления позвоночника и мускулатуры туловища, хорошего развития грудной клетки и общего оздоровления организма детей нужно широко использовать лыжный спорт и греблю. Ходить на лыжах можно начинать в дошкольном возрасте с 5—6 лет, а грести — вначале на небольших прогулочных лодках с младшими школьниками 10—12 лет. Эти виды спорта благоприятно воздействуют на осанку потому, что систематические занятия зимой лыжами, а летом греблей очень хорошо, равномерно укрепляют мышцы спины, живота и плечевого пояса, удерживающие голову и туловище в правильном положении.

Любимые занятия школьников среднего и старшего возрастов — спортивные игры. Хорошо способствуют правильному формированию осанки волейбол и баскетбол. При занятиях этими играми значительно повышается подвижность позвоночника, совершенствуется координация движений и хорошо укрепляются мышцы туловища, а все это является необходимым условием для удержания тела в прямом положении.

Самой полезной спортивной игрой для детей является баскетбол, который мы широко рекомендуем всем школьникам 13 лет и старше. Эта игра обеспечивает гармоничное развитие всего тела, делает ребенка подвижным, ловким, воспитывает у него быстроту реакций, глазомер, инициативность, сообразительность, прекрасно укрепляет органы дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Рекомендуя детям заниматься спортом, мы обращаем внимание родителей на то, чтобы выбор тех или иных видов спорта производился по совету врача и преподавателя физического воспитания, а спортивные занятия проходили бы под руководством тренера, под контролем врача и самих родителей.

