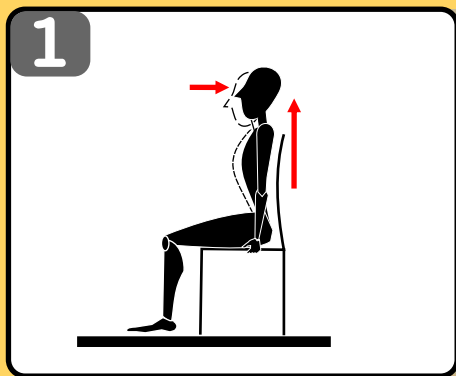
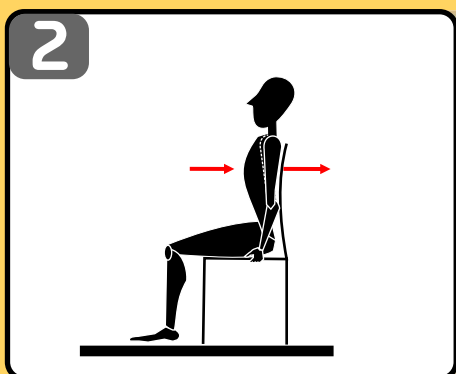


УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ  
УПРАЖНЕНИЯТА СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В КЛАСНА СТАЯ



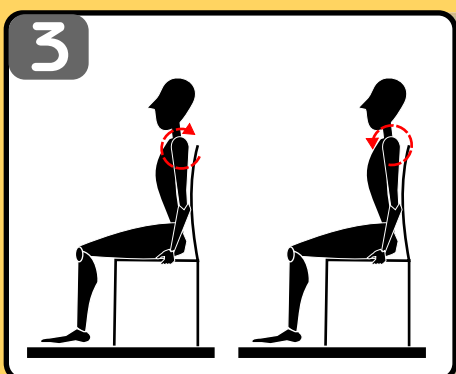
ИП\* - седеж на стол (ръцете хванали седалката на стола, краката стъпили на пода).

1. Главата се изправя, гърбът се изправя и изтегля нагоре по надлъжната ос на гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



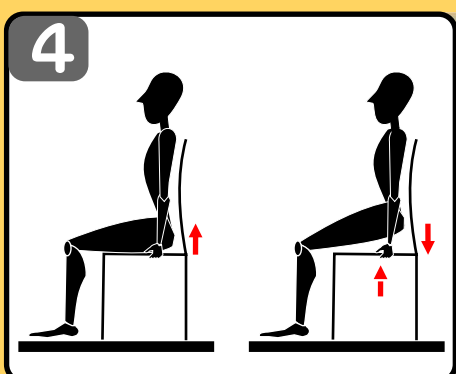
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Натиск с ръцете (в мишниците) и с гърба към облегалката на стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



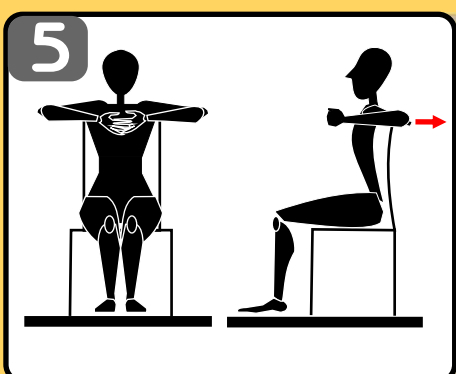
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Ротационни движения на раменете 5 пъти назад и 5 пъти напред (бавно темпо и в максимален обем на движение).
2. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Прави се опит за повдигане на седалището от стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.
3. Натиск на седалището към стола, ръцете се опитват да повдигнат стола. Задържане 5-6 сек.
4. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати пред тялото, лактите на нивото на раменете).

1. Теглене с лакти назад. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.

ИП\* - Изходно положение

**Стройното и добре развито тяло и правилната телесна стойка винаги бъдат възхищение.**

**Искаме нашите деца да станат силни, здрави, с красива фигура и походка.**

Нормалната стойка на тялото е с изправена глава, гръдният кош е издаден леко напред, раменете са изтеглени назад, коремът е прибран, а коленете обтегнати. От най-ранна възраст у детето трябва да се възпитава навик за правилно телодържане при седене, ходене и стоене.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, от наклона на таза, състоянието на крайниците и положението на главата.

С нарастването, и главно с развитието на мускулатурата и движенията на детето, се образуват физиологичните кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. Правилната телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на органите и системите, особено на белите дробове и сърцето.

#### **ПРИЧИНИ ЗА ПОЯВАТА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ**

Най-уязвими са децата от началната училищна възраст и тези в етапа на ранния пубертет. По-слабите и високи деца са по-често засегнати от заболяването. Проблемът се проявява във възрастта, когато децата израстват бързо (пред пубертета, пубертета) и костната система не е достатъчно укрепнала.

Честа причина за появата на гръбначните изкривявания е неправилното седене на чина или стола, носенето на ученическата чанта в едната ръка или само на едното рамо, навикът да се спи на една и съща страна на меко легло и др.

Деца с недостатъчно добро физическо развитие, със слаб тонус на мускулите, със зрителни смущения, както и след прекарани инфекциозни заболявания, са податливи и при тях по-лесно се развиват нарушения в телодържането и изкривяване на гръбначния стълб.

В някои случаи може да се говори и за генетични предразположения.

#### **ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ**

Профилактиката на гръбначните изкривявания е съвкупност от мерки, включително и гимнастически упражнения, които могат да се изпълняват както в домашна обстановка, така и в училище.

При всички случаи от значение е храненето на децата да включва достатъчно количество белтъчини, витамини и минерални соли.

Необходимо е подрастващите да имат правилно организиран дневен режим, съобразен с възрастта на ученика, който включва достатъчно сън (9-11 часа), подготовка на уроците (1-2,5 часа дневно), разходки на открито, физически упражнения и спорт.

От голямо значение е ранното откриване на гръбначните деформации, когато възможностите за коригирано им са значително по-добри. Това става чрез комплекс от специални упражнения в групи по изправителна гимнастика, занимания с лечебна физкултура, провеждани в домашна обстановка, както и упражняване на подходящ спорт. Особено благоприятен ефект дават системните занимания с плуване, гребане, волейбол, баскетбол, хандбал, карането на кънки и ски.

## **ПРЕПОРЪКИ КЪМ УЧИТЕЛИТЕ**

1. Във вътрешния правилник на училището да бъде включено изискването педагозите да обръщат внимание на правилното телодържане и на правилната работна поза по време на учебни занятия.
2. Спазвайте изискването за подреждане на учениците в класните стаи на подходящи за възрастта и ръста чинове.
3. Учениците с отклонение в стойката и тези с гръбначни изкривявания поставете на средната редица.
4. Периодично размествайте местата на учениците от I-та и III-та редица.
5. Провеждайте редовно утринна гимнастика и леки упражнения преди всеки урок.
6. При умствена и еднообразна работа, както и при продължителни занимания с компютър, давайте кратки почивки на учениците за леки физически упражнения, които намаляват и премахват умората.
7. За намаляване теглото на ученическите чанти осигурете възможност (стелажи, индивидуални гардеробчета) учебниците, учебните помагала и пособия, спортен екип и др. на най-малките ученици да се оставят в класните стаи, още повече, че при целодневното обучение учениците подготвят уроците си в училище.
8. Препоръчително е учебното натоварване да бъде такова, че най-малките ученици да могат да подготвят изцяло уроците си в училището.
9. Да не се задават домашни за почивните дни на най-малките ученици.
10. Тежестта на ученическите раници да не надвишава 10-15% от теглото на ученика.
11. Препоръчително е, за учениците с проблеми на костно-мускулната система, да се провеждат часове по изправителна гимнастика в училището, с цел профилактика на гръбначните деформации.
12. Задължително е всички ученици в началото на учебната година да представят на медицинските специалисти от здравните кабинети на съответното училище талон за годишен профилактичен преглед, проведен от личния лекар, който да следи за гръбначни деформации при учениците.
13. Препоръчва се включването на всички ученици в подходящи спортни занимания, в съответствие със здравословното им състояние, за осигуряване на нормално физическо развитие и профилактика на затлъстяването и гръбначните деформации.

**Следва комплекс от упражнения,  
за провеждане в училището.**