

Презентация

на тему:

«Формирование правильной осанки»



ОСАНКА

Осанка – это привычное положение тела стоящего, идущего, сидящего человека. Осанка формируется в возрасте от 5 до 18 лет.



ЗАДАЧИ ОСАНКИ

- **Основная задача осанки** — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.
- **Осанка выполняет утилитарную задачу.** При правильном выравнивании тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений всех суставов максимальна.
- **Осанка является не только соматическим показателем.** Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

ТИПЫ ОСАНКИ

Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю .

Типы осанки:

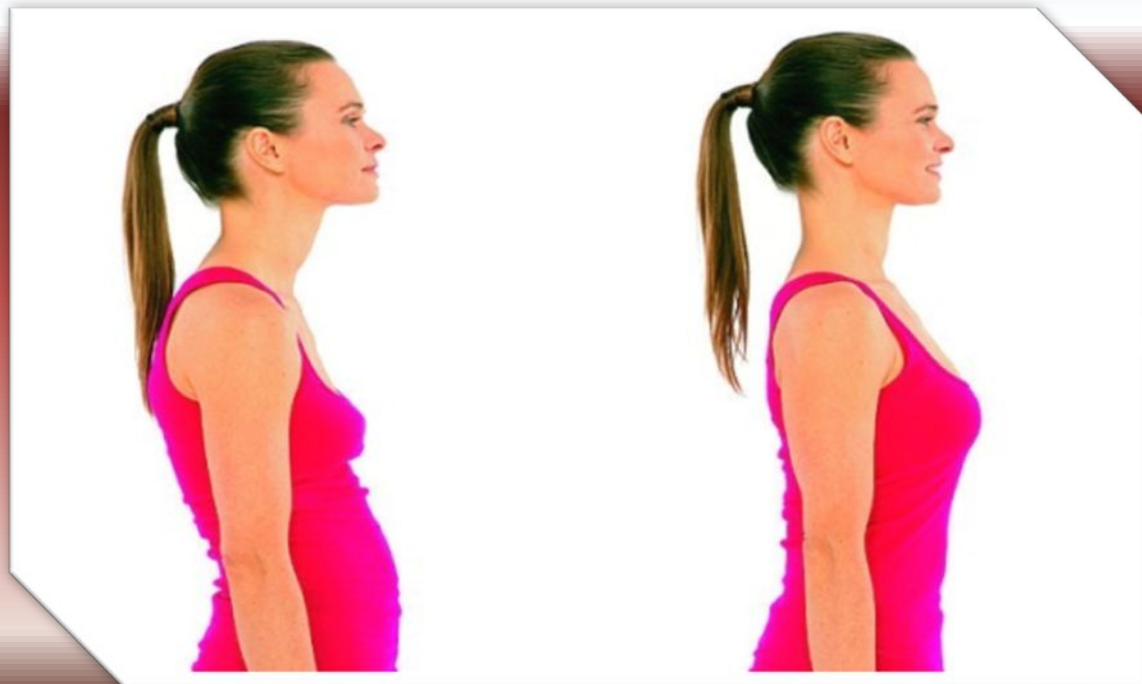
1. нормальная осанка
2. круглая спина
3. плоская спина
4. плоско-вогнутая спина
5. вогнуто-круглая спина



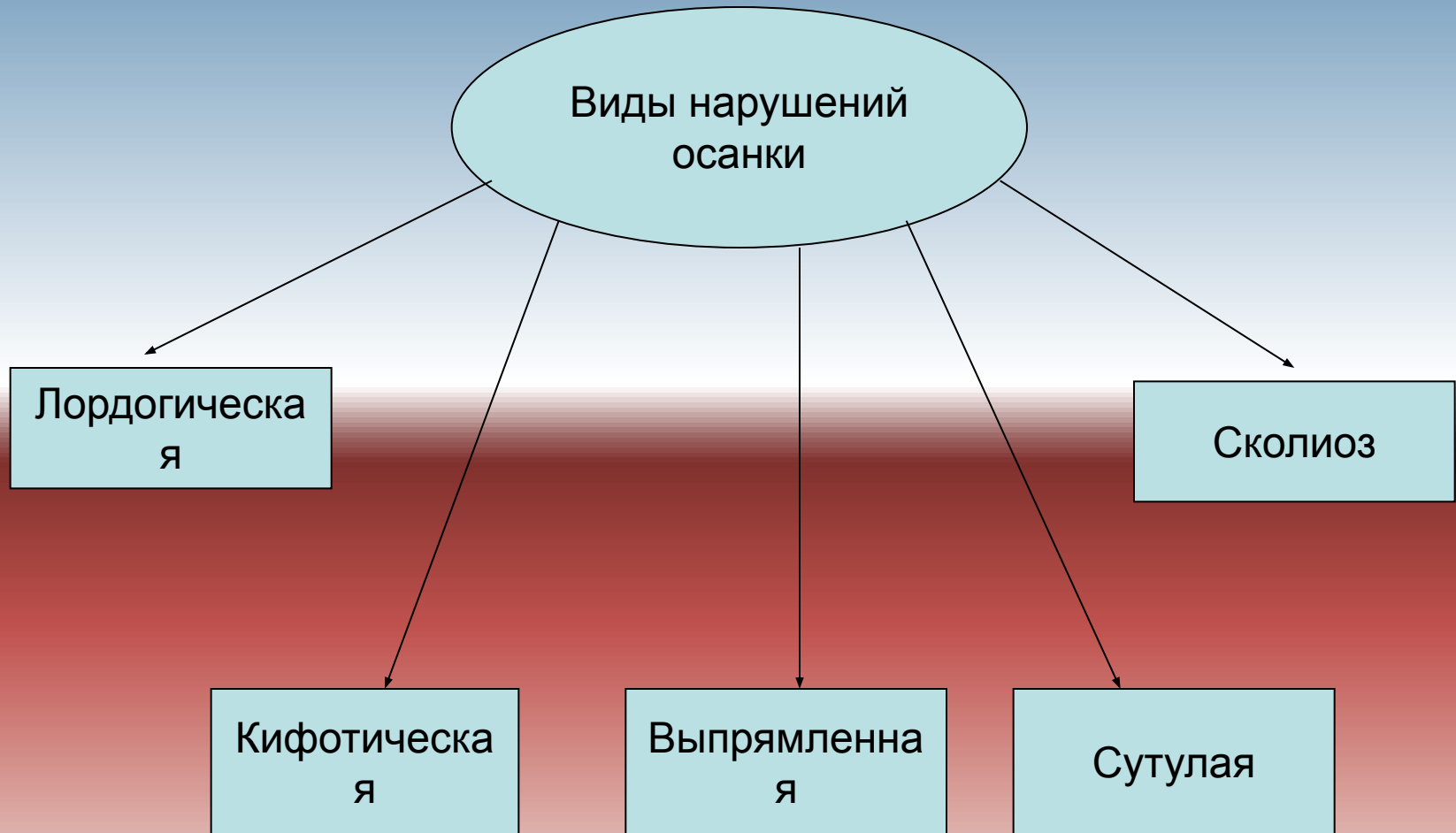


ВИДЫ ОСАНКИ

Виды нарушения осанки разделяют на нарушения осанки во фронтальной (вид сзади) и в сагиттальной плоскости (вид сбоку). Казалось бы, при всех возможных комбинациях нарушений осанки их должно быть достаточно много, но на практике виды нарушений осанки имеют ограниченное число.



Выделяют 5 видов нарушений осанки:



ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ И НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильная осанка

- Голова и позвоночник должны иметь прямое положение.
- Ключицы должны быть на одной горизонтальной линии.
- Лопатки симметрично располагаются на одной высоте.
- При опущенных руках, образованные «пустоты» между ними и контуром талии должны быть одинаковыми.
- Одинаковая длина ног.
- Внутренние поверхности стоп должны соприкасаться друг с другом от пяток до кончиков пальцев.

Неправильная осанка

- Несимметричные лопатки и надплечия.
- Неровное положение позвоночника и головы.
- Кривая линия ключиц.
- Неодинаковые треугольники талии.
- Неровные линии «крыльев» таза.
- Неодинаковая длина ног, а также неправильное положение стоп. Когда их внутренние поверхности соприкасаются от кончиков пальцев до пяток.

Диагностика сколиоза

Наличие сколиоза у ребенка вы можете определить самостоятельно в домашних условиях. Однако для более точной постановки диагноза следует обратиться к врачу-ортопеду.

Для того чтобы определить сколиоз родители в домашних условиях могут:

внимательно осмотреть спину ребенка: позвоночник должен быть расположен ровно, посередине спины. Плечи и лопатки должны быть симметричны.

- попросить ребенка наклониться вперед. Обратите внимание на то, что лопатки должны находиться на одном уровне.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- Недостаточность механизмов регуляции осанки у детей до 9 лет и у лиц пожилого и старческого возраста, связанная с возрастной особенностью нервной системы.
- Врожденная недостаточность двигательного стереотипа.
- Нарушение функции мышц, связанные с их слабостью, повышенным тонусом, укорочением.
- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита;
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СПИНЫ СИДЯЩЕГО

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Правила для поддержания правильной осанки.

-Что нужно делать , чтобы осанка была хорошей?

- ❖ Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- ❖ Правильно сидеть за партой, не горбиться.
- ❖ При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- ❖ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ❖ Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.
- ❖ Стоять и выполнять различную работу с максимальной выпрямленной спиной.
- ❖ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Стоя прямо.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 раз.



2. Стоя на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

3. Лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмите к полу.



4. Лёжа на спине.

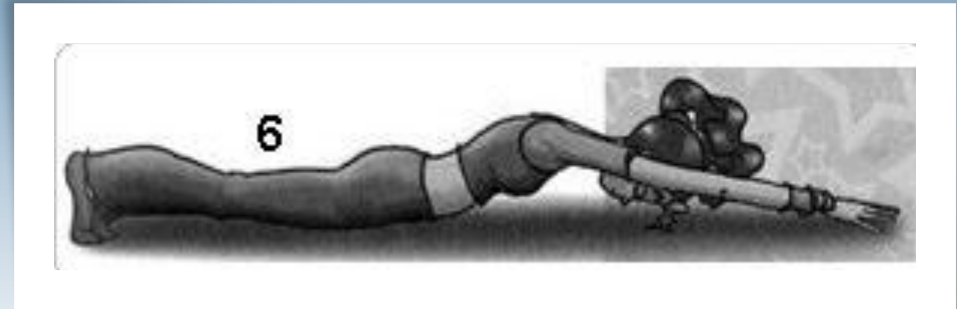
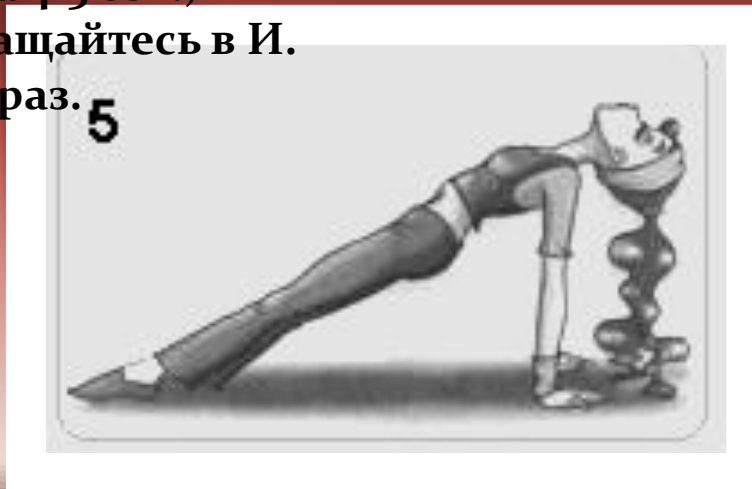
Примите И.П. 3-его упражнения. Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

5. Сидя.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замерьте на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.

П. Повторение 8 раз.



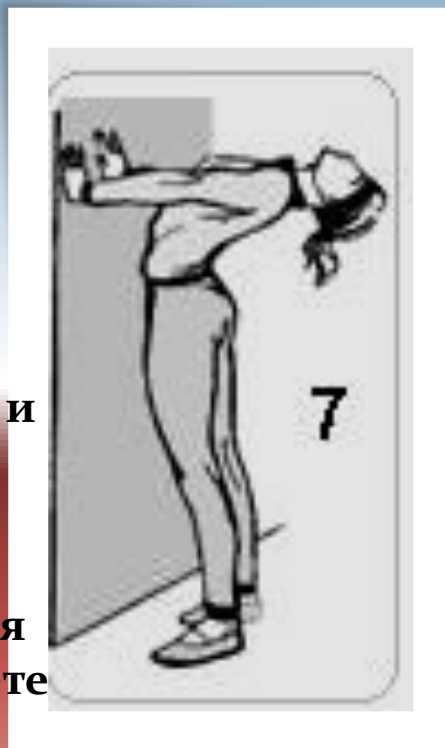
6. Лёжа на животе.

Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладонками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

6. Стоя у стены.

Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладонями. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И. П. Делайте 5-7 раз.



8. Стоя у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.



Плоскостопие

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.



ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной.

- Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.
- Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Диагностика плоскостопия

В домашних условиях родители самостоятельно могут выявить следующие признаки плоскостопия у детей:

- Ребенок при ходьбе выворачивает носки стопы наружу – косолапит. Такое бывает при вальгусном плоскостопии у детей. Это может быть следствием того, что мускулатура ноги слаба и ребенок не может поддерживать правильное положение стопы. Правильным положением стоп для ребенка будет такое, при котором они параллельны.
- Ребенок при ходьбе наступает на внутренний край стопы. Такая походка заметна и хорошо различима.
- Определить по отпечатку стопы. Для этого понадобится лист бумаги А-4, и растительное масло. Каплю растительного масла капните себе на руку, разотрите по ладони. Смазанной маслом ладонью смажьте стопы ребенка. После этого, он просто должен встать ножками на лист бумаги. Секунды на 3-4. Далее, пока ребенок вытирает ноги салфеткой, вы смотрите на лист бумаги и видите четкий отпечаток стопы.

ПОСЛЕДСТВИЯ

1. *Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника.*
2. *Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка.*
3. *Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.*



Профилактика плоскостопия



Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием в занятия по физической культуре и утреннюю гимнастику вводят специальные корригирующие упражнения.

Следующим методом профилактики является проведение занятий по развитию движений. С первых месяцев жизни для развития двигательной активности игрушки подвешивают над кроваткой и раскладывают на полу манежа. Стремясь дотянуться до них, дети быстрее овладевают новыми движениями. Очень важно, чтобы одежда не стесняла движений ребенка. Дети, которые постоянно лежат в кроватях, особенно плотно завернутые, становятся вялыми, апатичными, мышцы их делаются дряблыми, развитие движений запаздывает.

Занятия по развитию движений проводятся с детьми до года индивидуально, ежедневно по 5-8 минут, а с детьми от 1 до 3 лет - не только индивидуально, но и группами по 4-5 человек: продолжительность занятий постепенно увеличивается до 18 - 20 минут. Для детей 3 лет и старше проводятся специальные гимнастические упражнения, подвижные игры, утренняя гимнастика.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях должна строго дозироваться. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания. Общая продолжительность занятий для детей 3-5 лет - 20 минут, для детей 6-7 лет - 25 минут.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Большая активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца - органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма питательными веществами и обмен газов.

