

**Опорно-двигательный
аппарат:
профилактика
заболеваний,
формирование
правильной осанки**

Осанка

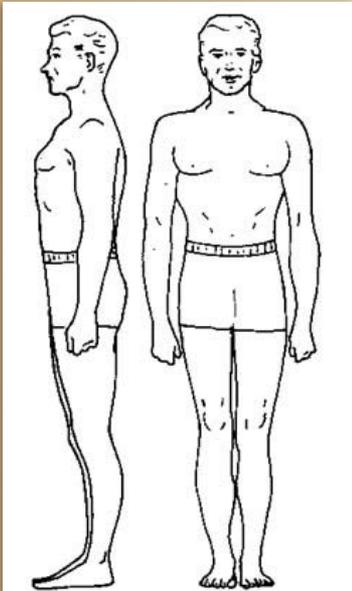
- Осанка - это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.

Осанка зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки.

Правильная осанка способствует нормальному функционированию внутренних органов и органов движения.

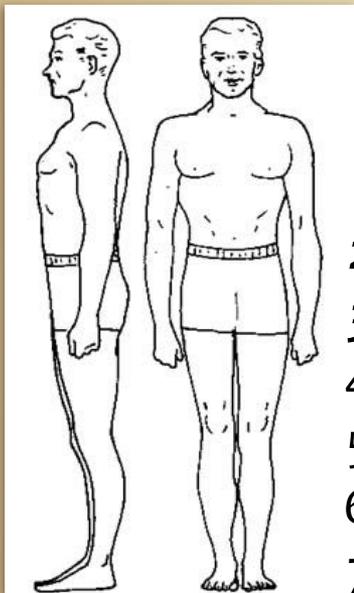
Признаки правильной осанки

Выберите только правильные, на ваш взгляд, утверждения:



1. Голова и туловище держится (наклонно, прямо, откинувшись назад);
2. (Голова, рука, шея) слегка приподнята;
3. Несколько отведены назад (плечи, ноги, руки);
4. Грудная клетка (вогнута, развернута, выпукла);
5. Плечи находятся на (разном, одном) уровне;
6. Живот (подобран, опущен, расслаблен);
7. В поясничной части имеется (небольшой, средний, большой) изгиб вперед.

Признаки правильной осанки



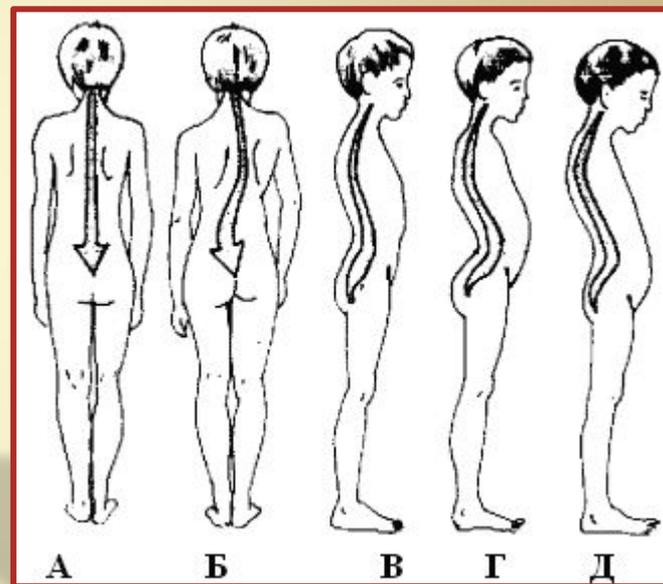
Проверьте правильность ваших ответов:

1. Голова и туловище держится **прямо**;
2. **Голова** слегка приподнята;
3. **Плечи** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка **развернута**;
5. Плечи находятся на **одном** уровне;
6. Живот **подобран**;
7. В **поясничной** части имеется небольшой изгиб вперед.

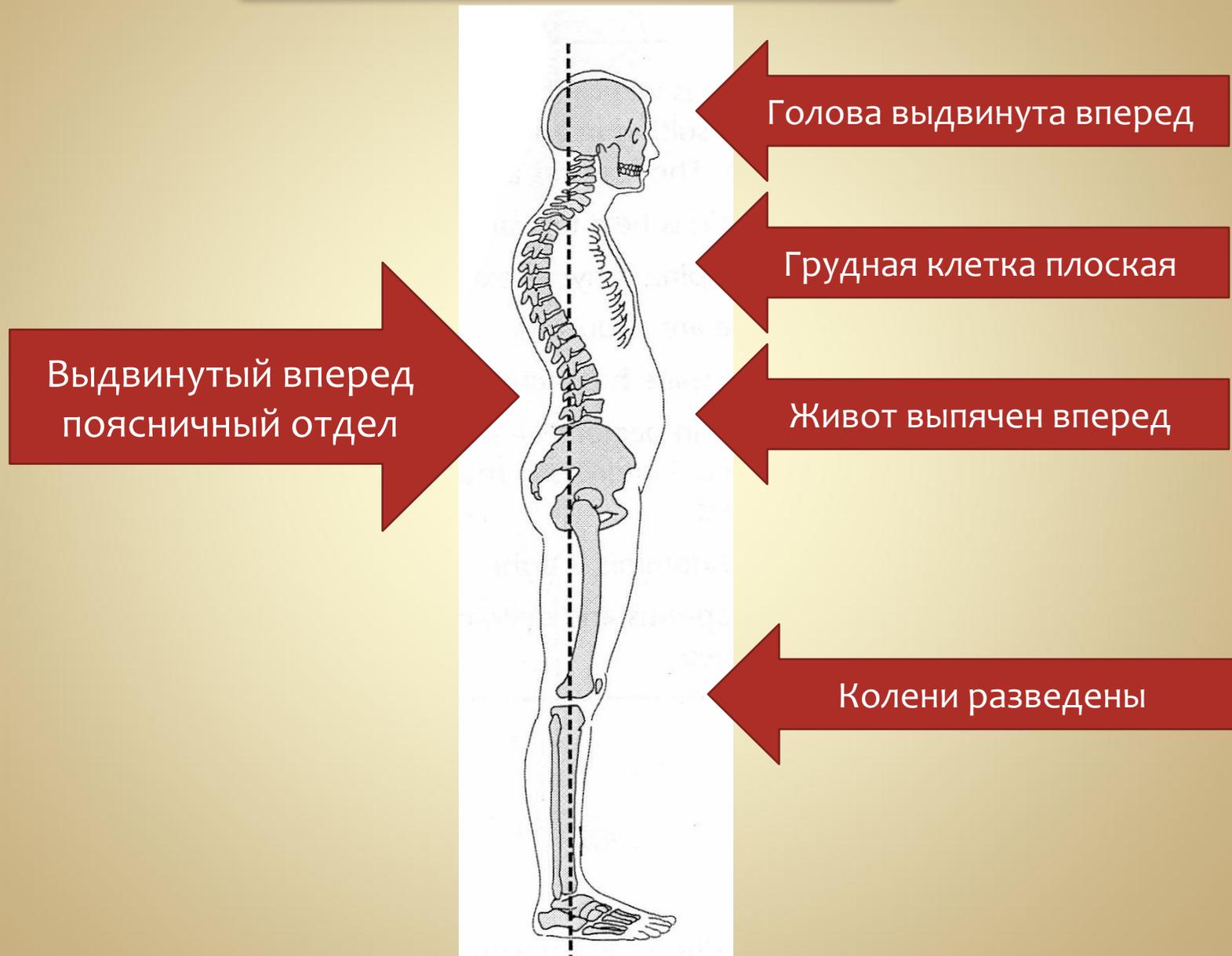
Неправильная осанка

Неправильная осанка снижает запас прочности организма:

- сердце бьется в тесной грудной клетке,
- впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким,
- выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости.



ЛОРДОЗ



КИФОЗ

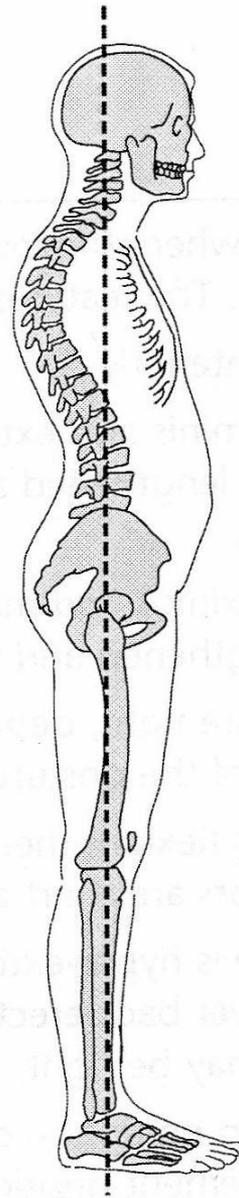
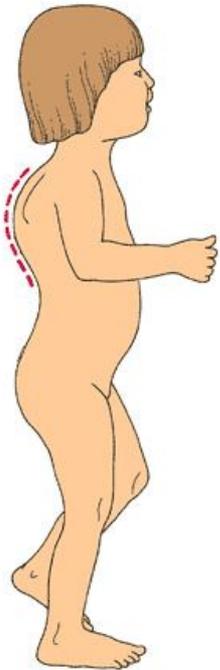
Увеличение изгиба
грудного отдела

Грудная клетка впалая

Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

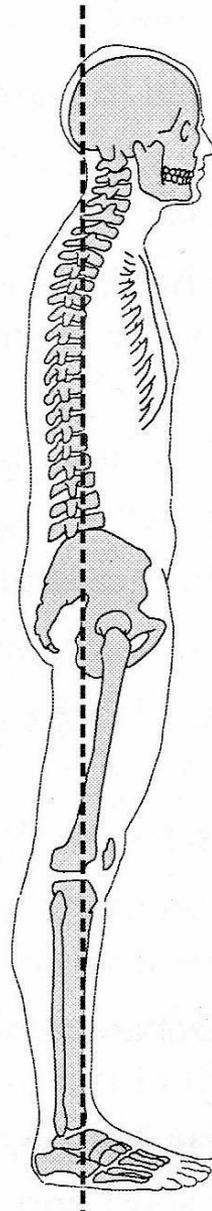
Kyphosis



«Плоская спина»

Крыловидные лопатки

Сглаженность всех физиологических изгибов



Голова выдвинута вперед

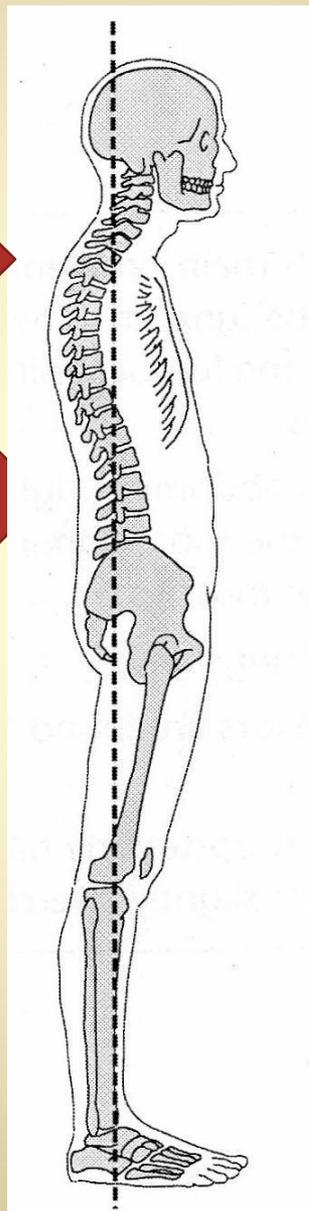
Живот плоский или втянут

Колени переразогнуты

«Круглая спина»

Плечи опущены

Переразгиб в
пояснице

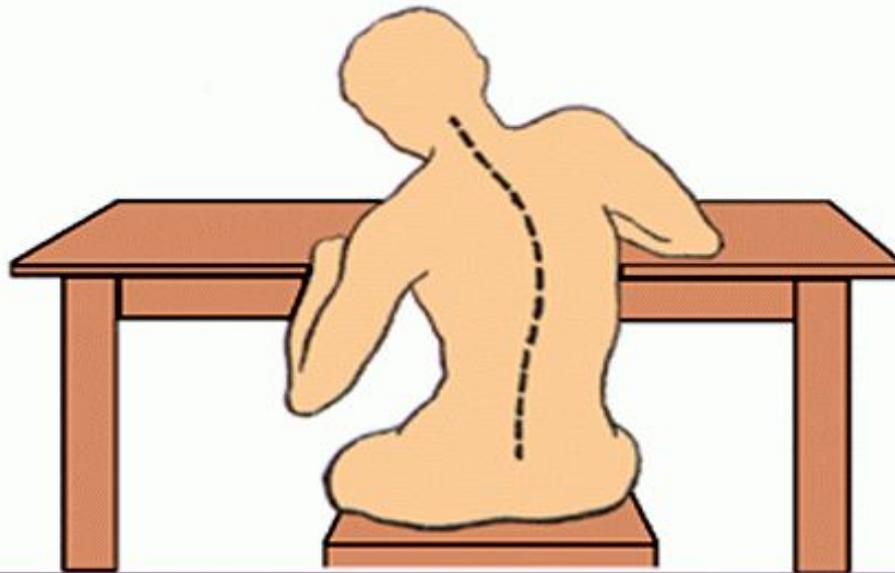


Голова наклонена вперед

Таз подан вперед

Колени переразогнуты

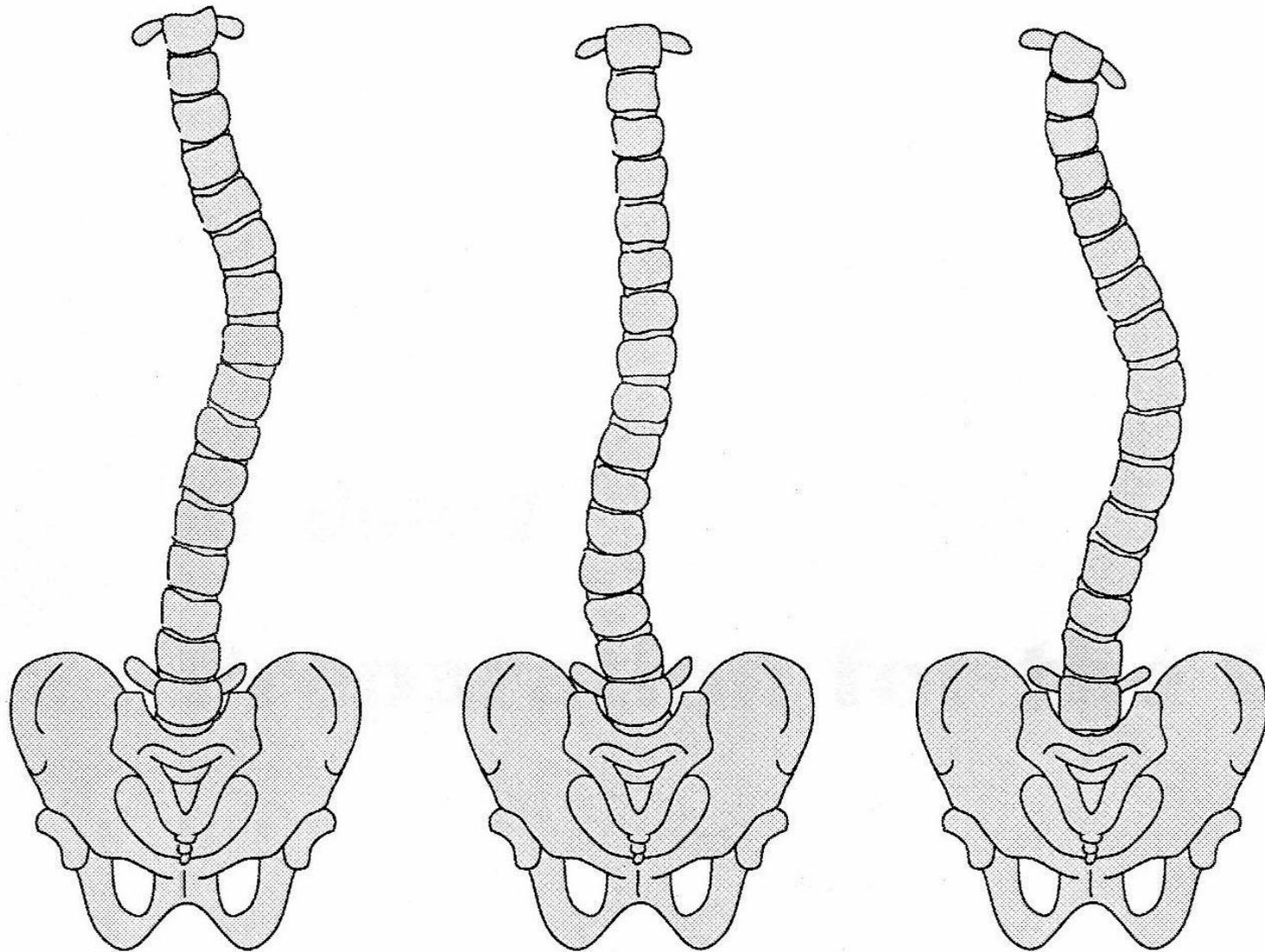
Нарушения осанки.



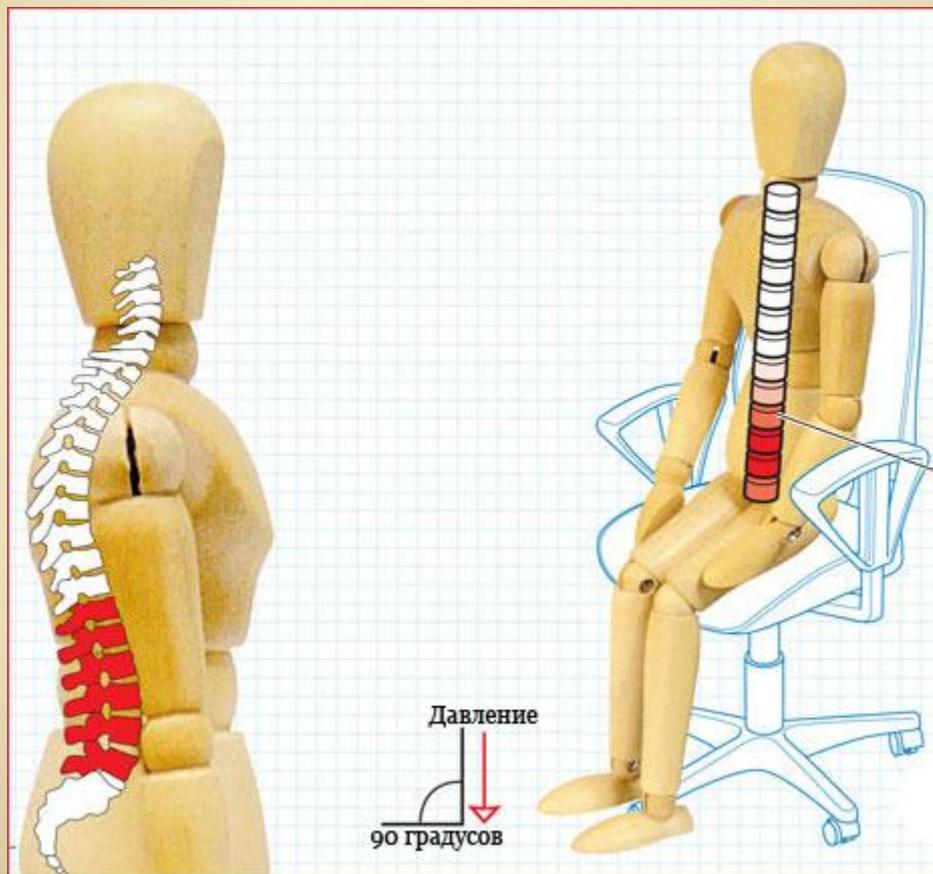
Сколиоз. Неправильная осанка при ходьбе и, особенно при работе за столом, приводит у школьников к стойким нарушениям формы позвоночного столба.



СКОЛИОЗ



Как правильно сидеть за столом



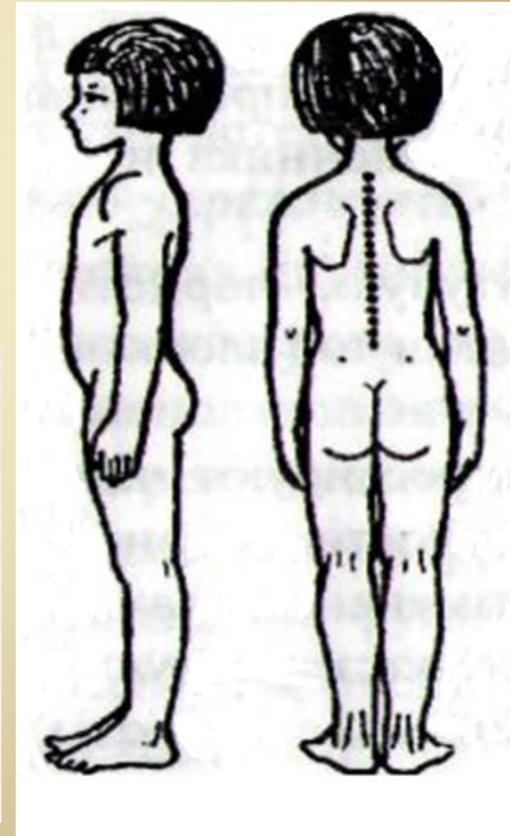
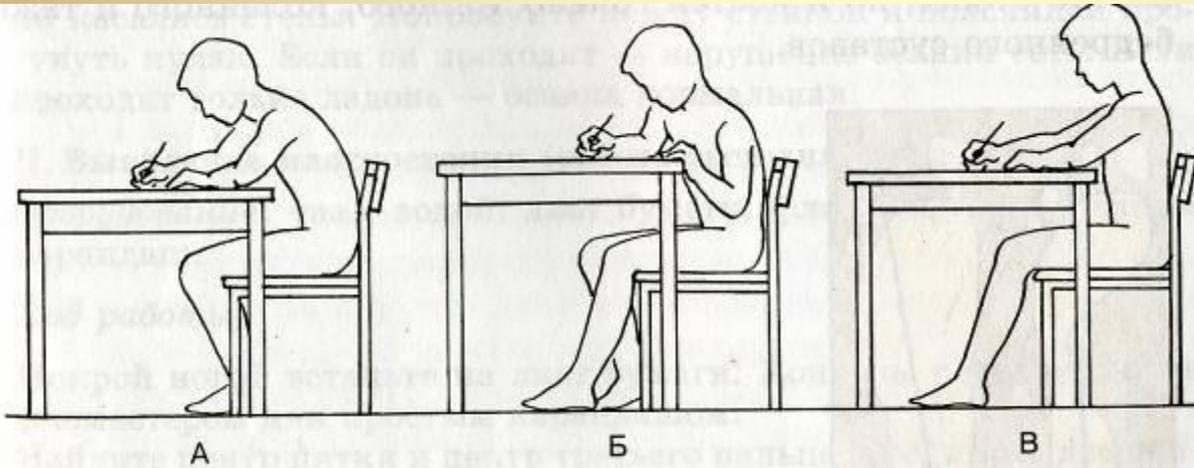




Правильная осанка

Правильная осанка: спина прямая, голова откинута назад, плечи расправлены и живот втянут (рис.В).

Привычка горбиться и сутулиться (рис.А, Б), приводит к деформации и смещению хрящевых дисков.



Кто и когда формирует осанку?

- Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет жизни.
- Наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

На что обращать внимание?

- Помните о своей осанке. Малыши очень часто просто копируют взрослых, а потом это становится вредной привычкой.
- Приучайте ребенка с раннего возраста правильно «держаться» свое тело, следите за его осанкой при движении
- Обеспечивайте возможность правильной посадки за столом
- Создавайте условия для двигательной активности ребенка (развитие «мышечного каркаса»; равномерное развитие мышц спины, живота и бедер)

Первичная диагностика (визуальный осмотр)

Осмотр ребенка проводится в дневное время при хорошем и равномерном освещении.

- Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища
- Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка.
- Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы.

Если они находятся на разной высоте, у вас есть причина для беспокойства.



Предупреждение искривлений позвоночника.

- Правильно сидеть за столом.
- Размеры стола и стула должны соответствовать росту человека.
- Нельзя носить тяжести в одной руке.
- Нельзя наклоняться при физических упражнениях в одну сторону больше, чем в другую.

Упражнения для формирования осанки:

- Систематически проводимые игры-упражнения: «Велосипед», «Березка», «Кошечка», «Качели», «Туда-сюда»
- Приседания, наклоны, повороты с гимнастической палкой
- Прогибания и наклоны назад
- Махи руками сверху-вниз через стороны
- Стоя у стены, поднимать поочередно прямые ноги вперед
- Подтягивать к груди, согнутую в колене ногу
- Махи назад –вверх прямой ногой, стоя лицом к опоре.
- Наклоны и повороты и др.

Общеразвивающие упражнения:

- ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны в стороны («Часы») – 10–12 раз;
- соединить руки за спиной (одна рука тянется через плечо сверху, другая снизу) – по 3–4 раза с каждой стороны;
- ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки в стороны («мельница») – 10–12 скручиваний;
- ноги шире плеч, наклоны вперед, постепенно соединять ноги – по 5 наклонов, соединяя ноги;
- приседания с мешочком на голове – 12–15 раз.

Лежа на животе:

- «Самолет» - поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти;
- «Рыбка» – одновременно поднять голову и плечи, отвести назад прямые ноги, удерживать это положение 3-7 счетов. Дыхание свободное.

Лежа на спине:

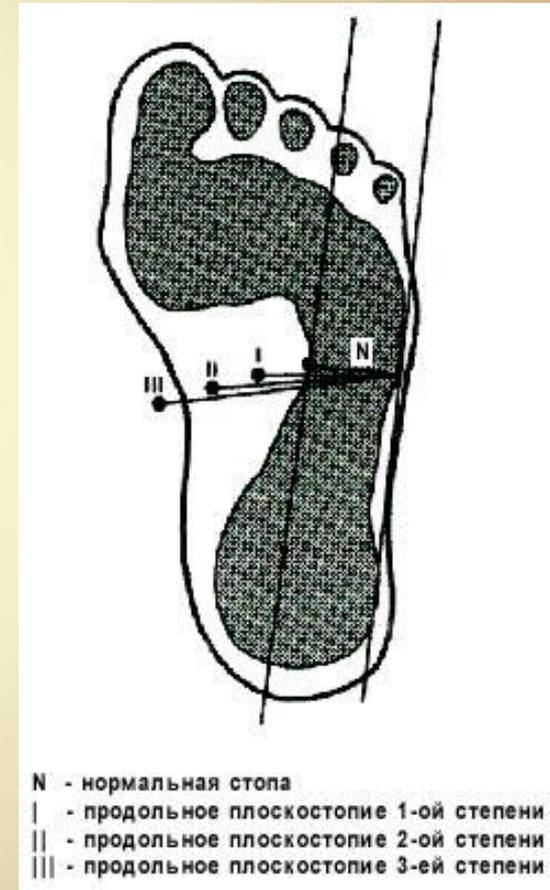
- «Велосипед» – круговые движения ногами.
- «Ножницы» - приподнять прямые ноги, выполнять ими окрестные движения. Дыхание свободное.

Для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазание, ползание

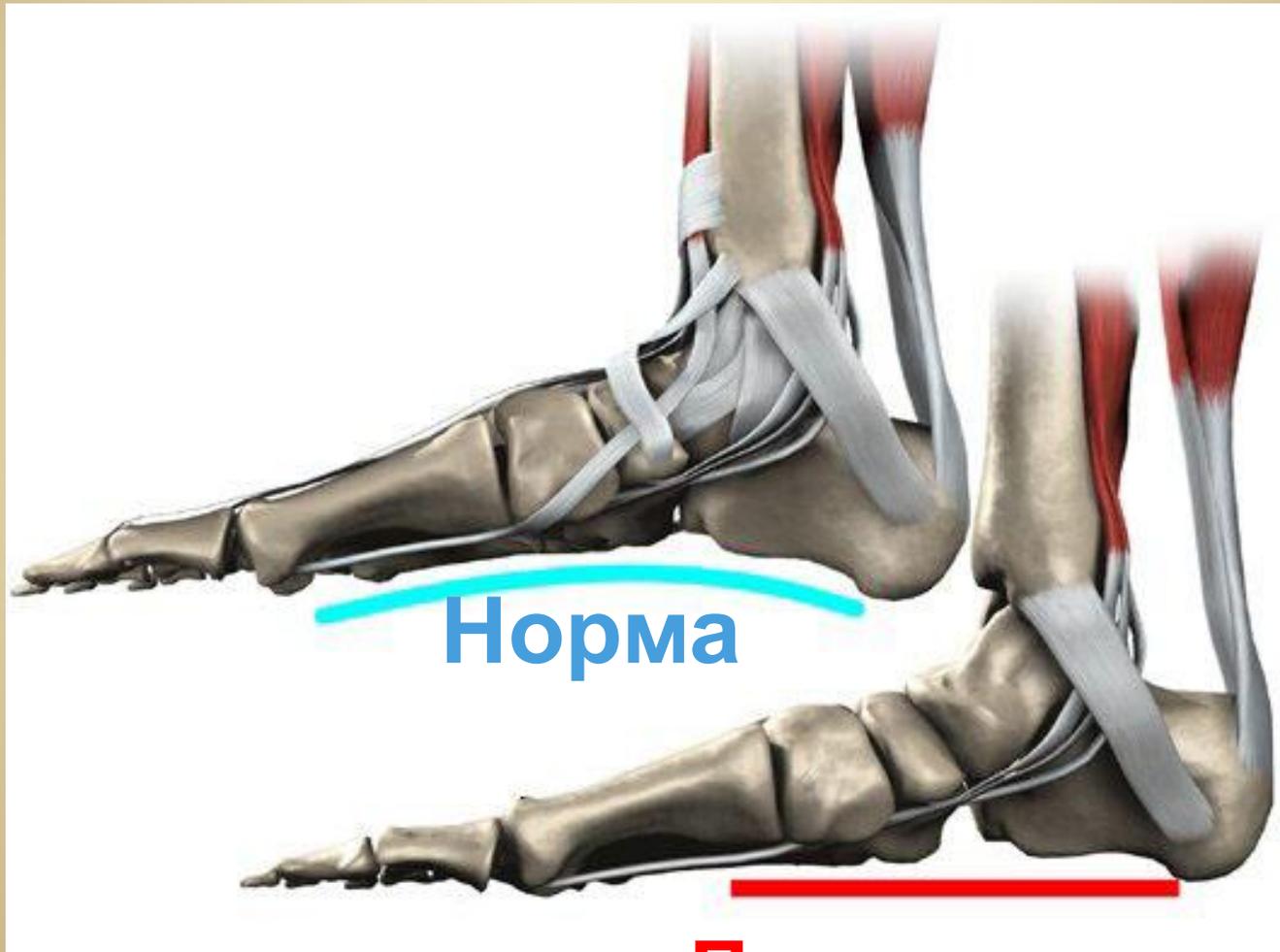


Что такое плоскостопие?

- **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



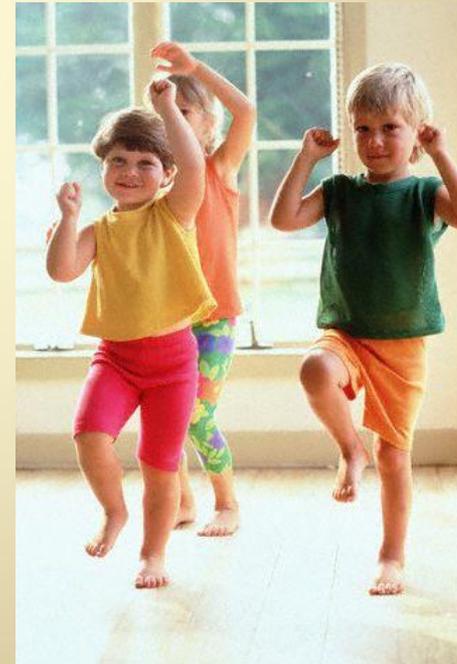
Плоскостопие



Норма

Плоскостопие

- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.
- Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.



Выявление плоскостопия



Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.



10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

Профилактика плоскостопия



- Не носить слишком тесную обувь;
- Не носить обувь на плоской подошве, «платформы», подошва д.б. гибкой, чтобы не только папа был в силах ее согнуть, но и ребенок при ходьбе.
- Для уменьшения деформации стопы можно пользоваться супинаторами;
- Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей;
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, гальке, сенсорным коврикам;
- Ношение кед или кроссовок не более 2 часов в день – они удобны для занятия спортом, но совсем не фиксируют голеностопный сустав и, обычно, не содержат супинаторов.

Упражнения по профилактике плоскостопия

1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
 - обручу
 - палке, веревке, канату
 - ребристой дорожке
- по кочкам;
- по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.



2. Прокатывание предметов ногами(подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.



5. Лазание по гимнастической стенке.
6. Массаж, гидромассаж.
7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.
8. Солевые ванны ежедневно (на даче).
9. Тропа здоровья (организовывать летом).

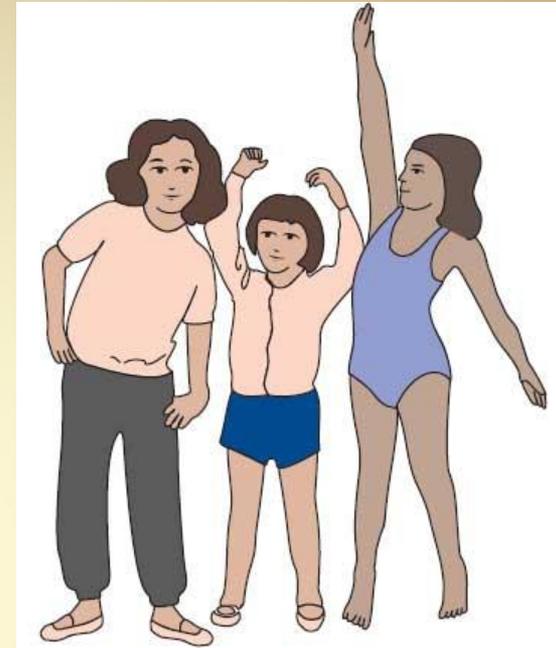


Исходное положение: упор сидя сзади

- круговые вращение стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- пятки вместе, носки врозь;
- носки вместе, пятки врозь.

И.П. О.С.

- подъемы на носки;
- перекаты на пятки;
- поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом в И.П.;
- приседания с подъемом на носки, руки на пояс, вперед.



Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.