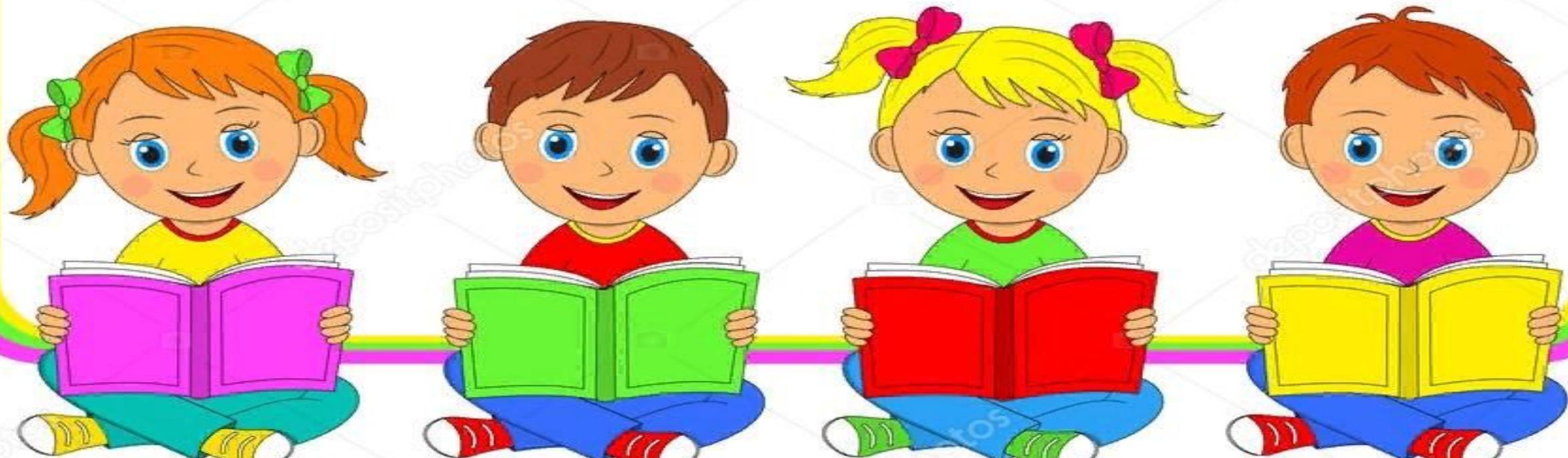




Профилактика нарушения осанки детей

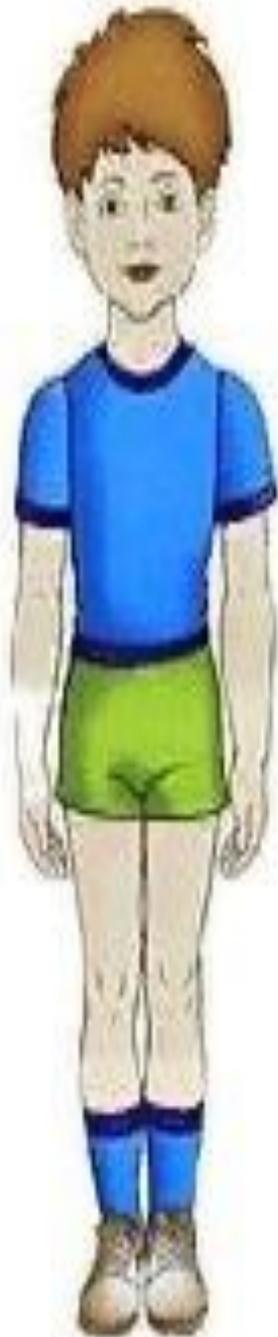
Осанка – это привычное положение тела стоящего, идущего, сидящего человека. Осанка формируется в возрасте от 5 до 18 лет.



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





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.

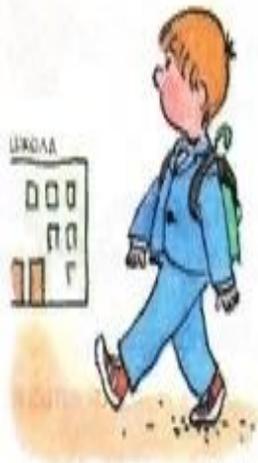
- Неодинаковая длина ног.

- Неправильное положение стоп. Когда их внутренние поверхности соприкасаются от кончиков пальцев до пяток.

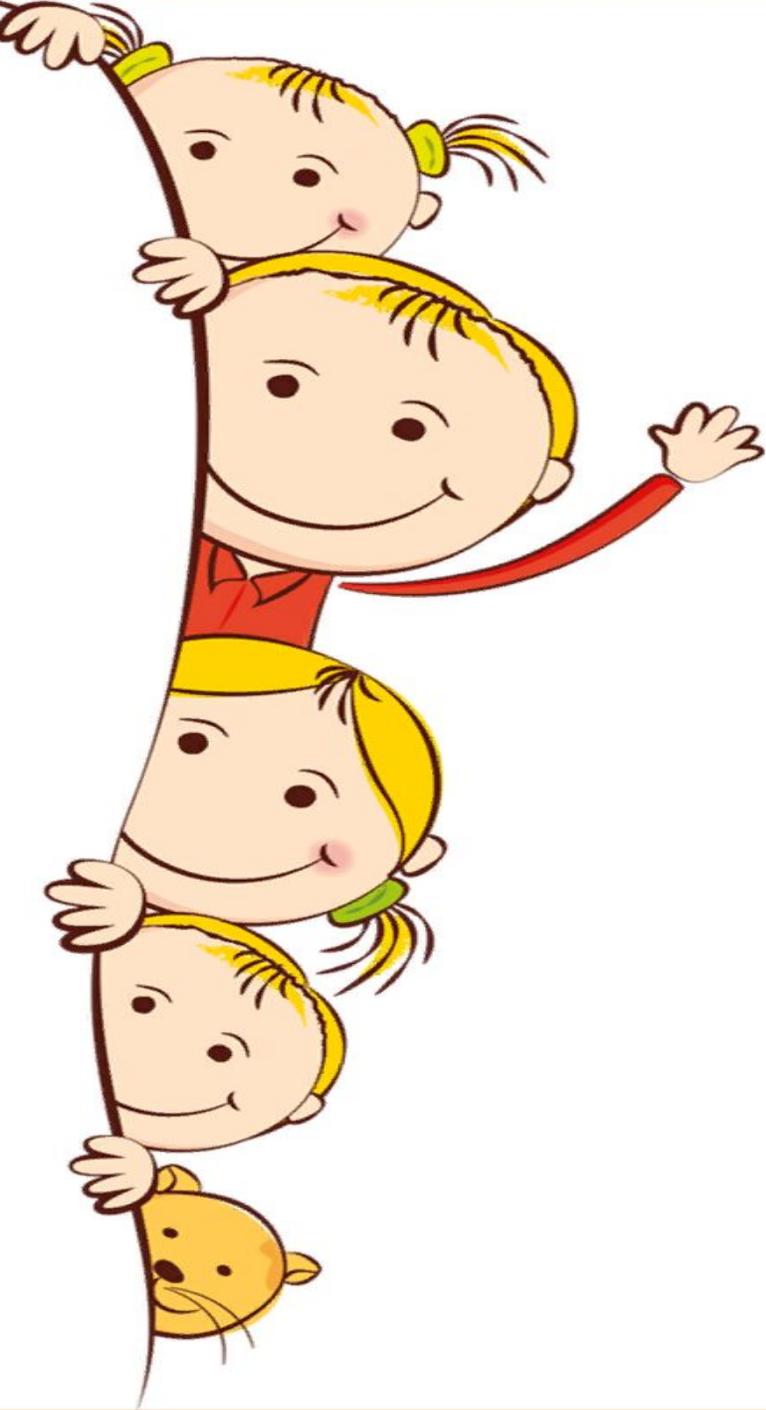
Причины нарушения осанки:



- неблагоприятные условия окружающей среды;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
 - инфекционные и частые простудные заболевания;
 - дефекты физического воспитания;
 - плоскостопие;
 - длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);



Виды нарушений осанки
Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функции позвоночника и другие неблагоприятные последствия.



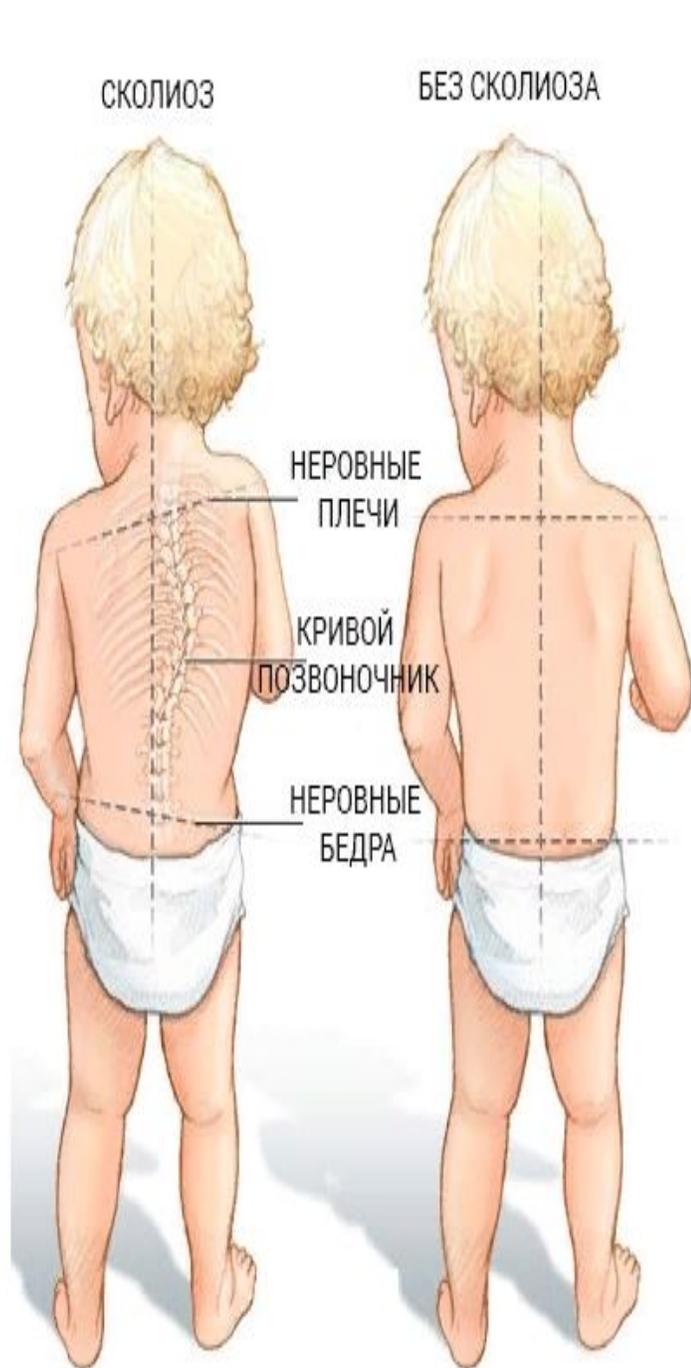
- **сутуловатая осанка** — характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой, плечами;
- **лордотическая осанка** — при данном виде нарушения осанки шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад;
- **кифотическая осадка** — характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена кпереди, живот выпячен;
- **асимметрия плечевого пояса** (одно плечо выше другого) и **боковое искривление позвоночника** (сколиоз).

Типы осанки:

1. нормальная
2. сутулая
3. кифотическая
4. лордотическая
5. сколиоз

Затрудняет работу легких, сердца, ЖКТ, уменьшает ЖЕЛ, уменьшает обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость.



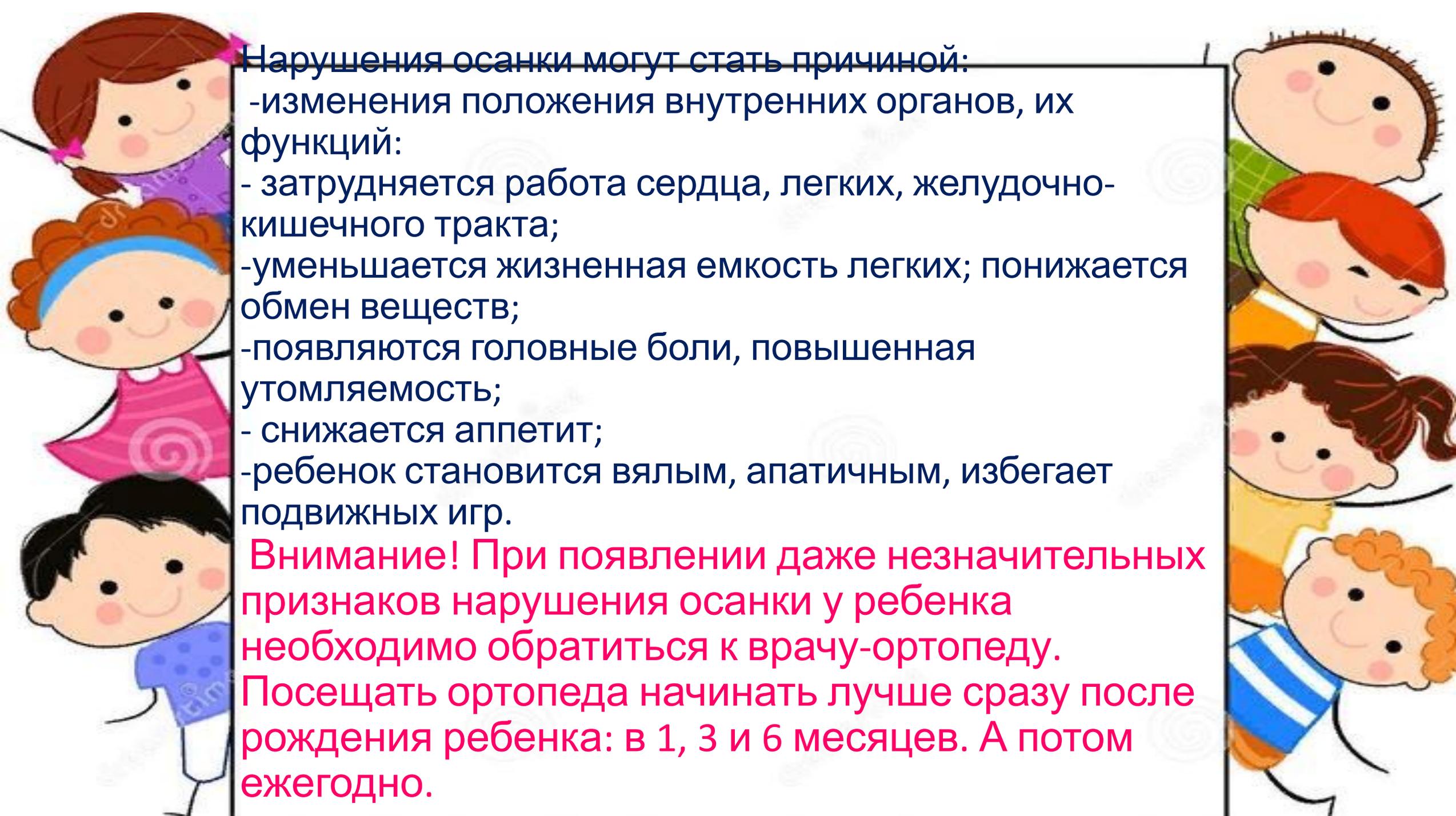


Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз. В настоящее время сколиоз определяют как заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся не только искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, но и торсией позвонков (перекручиванием их вокруг оси).

Сколиозы сопровождаются асимметричным положением плеч, лопаток и тела.

Сколиоз — общее длительное заболевание, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого организма.

Клинические наблюдения показывают, что сколиоз — врожденное заболевание, развивающееся с раннего возраста. Время его выявления зависит от быстроты прогрессирования.

The page features a vertical border on both the left and right sides, composed of several cartoon-style children's faces. On the left, from top to bottom, there is a girl with brown hair in a purple top, a girl with red curly hair and a blue headband in a pink dress, and a boy with black hair in a blue shirt. On the right, from top to bottom, there is a boy with brown hair in a green shirt, a girl with red hair in an orange top, a girl with brown hair in a yellow top, and a boy with orange curly hair in a blue and white striped shirt. The central text is enclosed in a black rectangular border.

Нарушения осанки могут стать причиной:

- изменения положения внутренних органов, их функций;
- затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта;
- уменьшается жизненная емкость легких; понижается обмен веществ;
- появляются головные боли, повышенная утомляемость;
- снижается аппетит;
- ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Внимание! При появлении даже незначительных признаков нарушения осанки у ребенка необходимо обратиться к врачу-ортопеду.

Посещать ортопеда начинать лучше сразу после рождения ребенка: в 1, 3 и 6 месяцев. А потом ежегодно.

Какие движения полезны для осанки

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

Эти упражнения нацелены на развитие силы и выносливости мышц.



Профилактика нарушения осанки у детей

Физические упражнения на укрепление мышц спины ребенка

массаж

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ !!!

Правильный подбор обуви и одежды для ребенка

Правильная мебель и организация спального места





Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать

• сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.

• правильная и точная коррекция обуви: (плоскостопие, косолапость)

• организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)

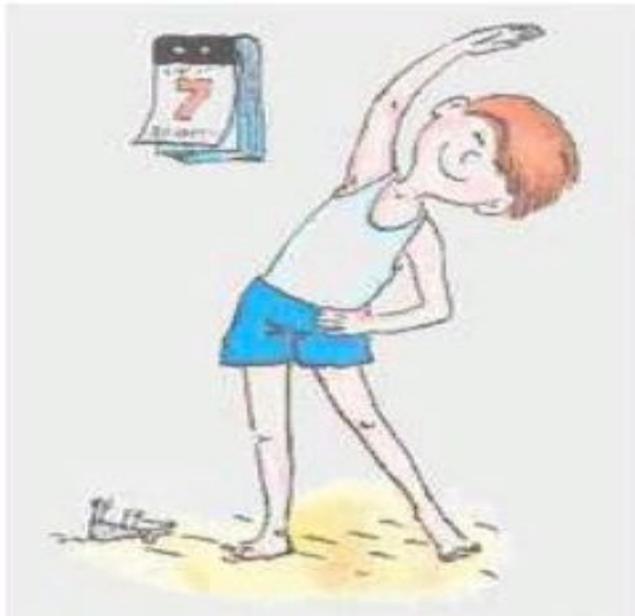
• постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание

• отказ от таких вредных привычек как: стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

• контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.



Формирование правильной осанки:



физические упражнения



закаливающие процедуры



полноценный сон,
дающий отдых
центральной нервной
системе, мышцам и
уменьшающий нагрузку
на позвоночник и
суставы.



сбалансированное питание

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений:

Комплексы физических упражнений на полу

Комплексы физических упражнений на воде

Комплексы физических упражнений из раздела «легкая атлетика»

Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки

Комплексы физических упражнений при дыхательной гимнастике



Упражнения для формирования правильной осанки

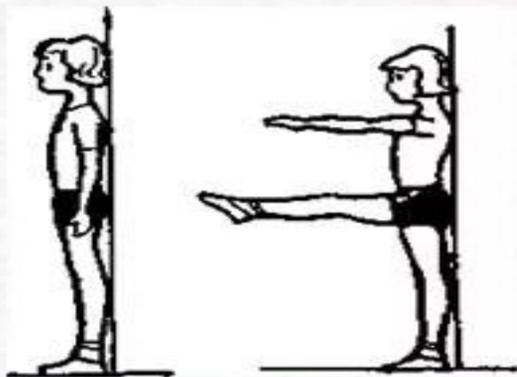
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

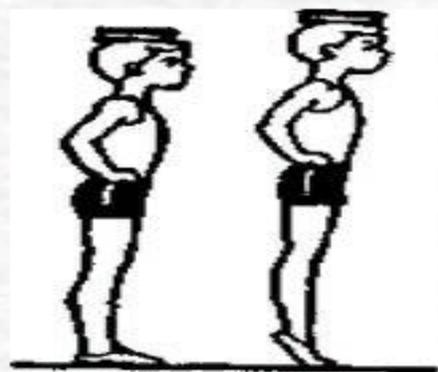


Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



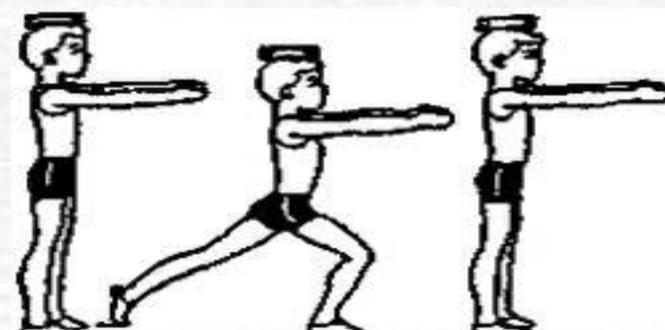
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально **прогнуться**, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять **ГОЛОВУ**, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



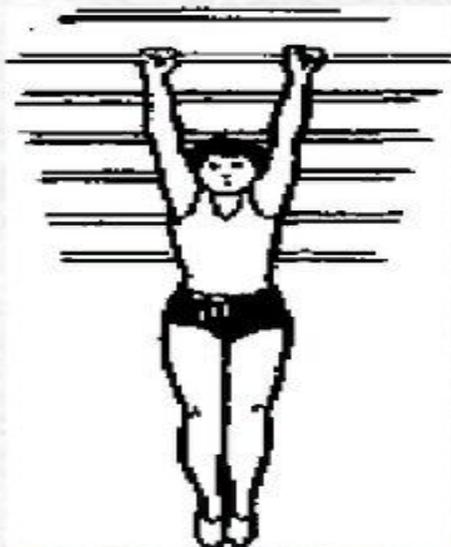
Упражнения для формирования правильной осанки



В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).

Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.





***Будьте
здоровы!***

Спасибо за внимание