

ГБПОУ ИО ИРКПО

Коррекция нарушений осанки у детей с помощью физических упражнений

Выполнила: студентка
группы Б-116 Иноземцева
Алина Александровна
Руководитель: Вырыпаев
Александр Николаевич

Цели: коррекция нарушений и воспитание правильной осанки путём использования физических упражнений и лфк

Задачи:

Глава I. Позвоночник

1.1 Раскрыть смысл понятия «Позвоночник»

1.2 Строение позвоночника

1.3 Функции позвоночника

Глава II. Осанка и нарушения осанки

2.1 Раскрыть смысл понятия «Осанка»

2.2 Изучить типы осанок

2.3 Рассмотреть факторы способствующие формированию нарушения осанки

Глава III. Разработать рекомендации по профилактике и лечению нарушений осанки

Позвоночник-
спинной хребет,
образуемый цепью
костей, идущих вдоль
спины и
закрывающих в себе
спинной мозг.



Рис.1

Строение позвоночника

У человека позвоночник состоит из 32-34 позвонков – 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 3-5 копчиковых.

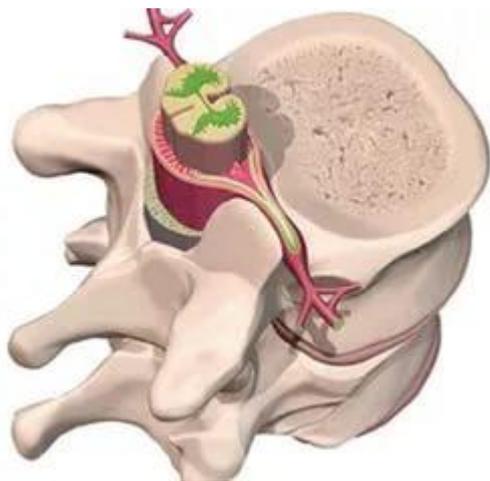


Рис.1

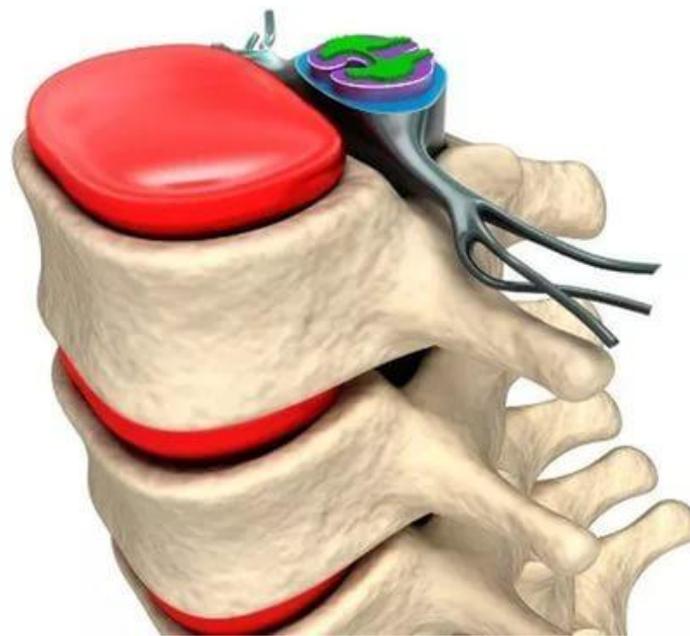


Рис.2

Различают 5 отделов позвоночника:

- Шейный
- Грудной
- Поясничный
- Крестцовый
- Копчиковый



Рис.1

Существуют 2 вида изгиба позвоночника:

- Лордоз
- Кифоз

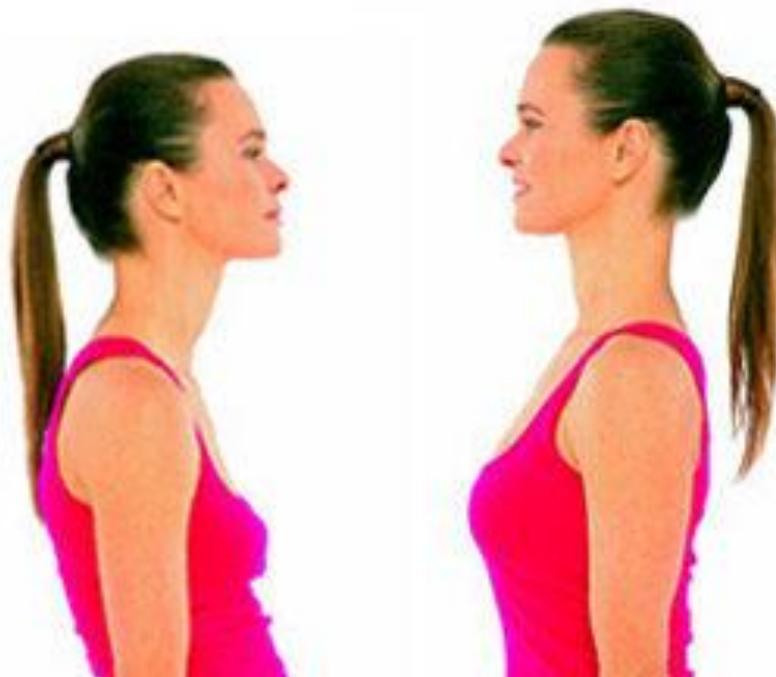


Рис.1

Функции позвоночника:

1. Двигательная
2. Защитная
3. Амортизационная
4. Опорная
5. Равновесие

Осанка- это привычное
положение тела в пространстве.



Типы осанки

Правильная осанка- основополагающий фактор, характеризующий состояние спины.

Неправильная осанка- является главной причиной основных нарушений, происходящих в позвоночнике, приводя к ранним необратимым дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника.

Правильная и неправильная осанка



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Рис.1



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Рис.2

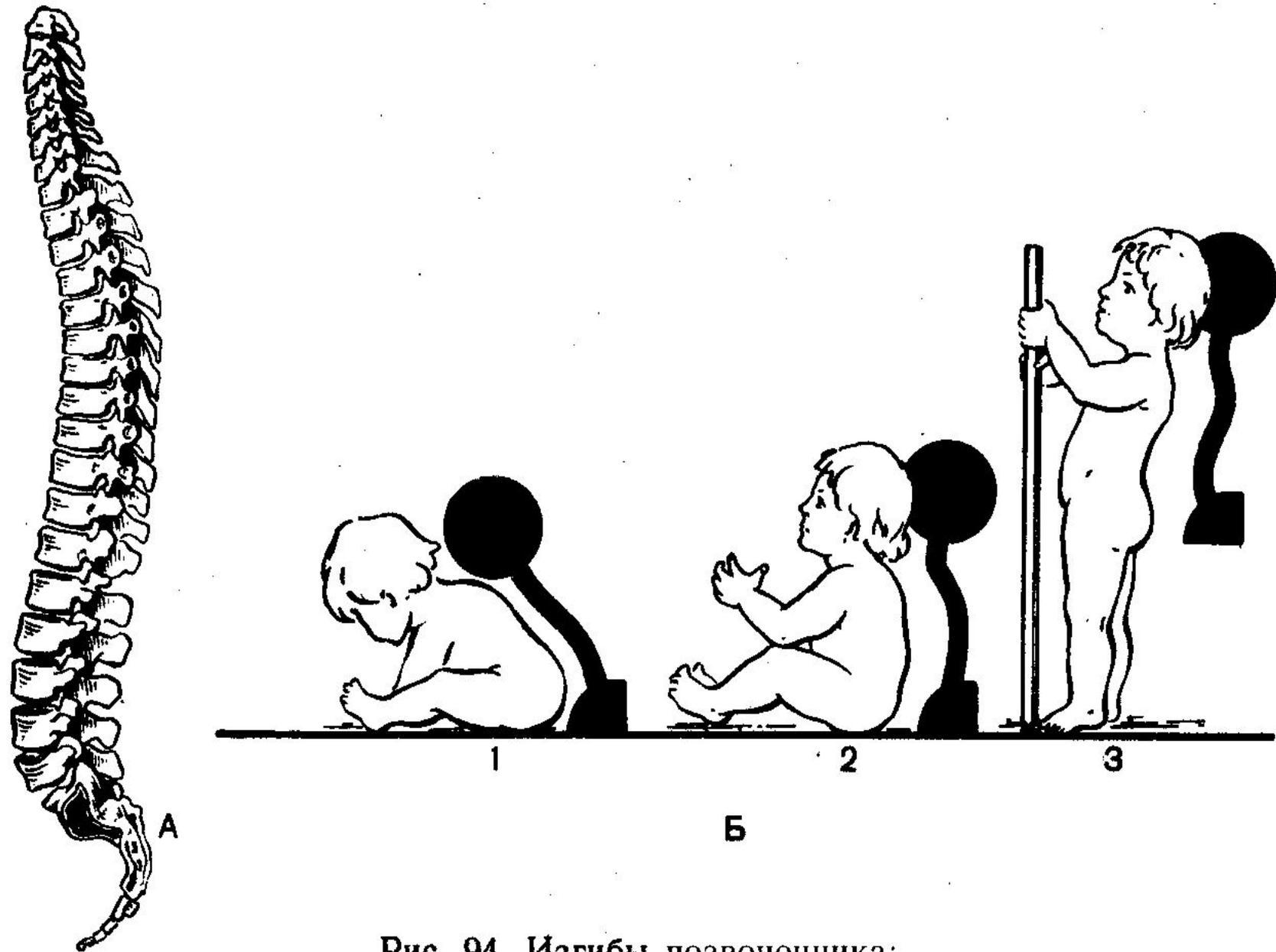


Рис. 94. Изгибы позвоночника:

А — форма позвоночника взрослого; *Б* — появление изгибов у детей: *1* — в связи с держанием головы; *2* — при сидении; *3* — при стоянии.

Позы, способствующие формированию **неправильной** осанки

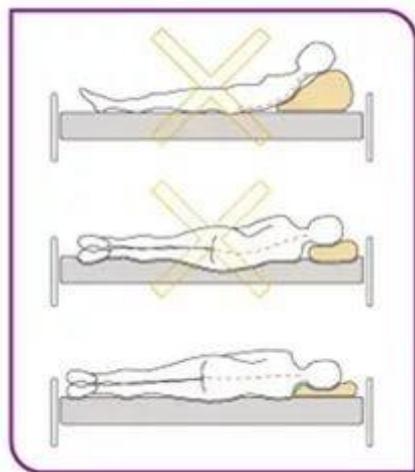


Рис.1



Рис.2

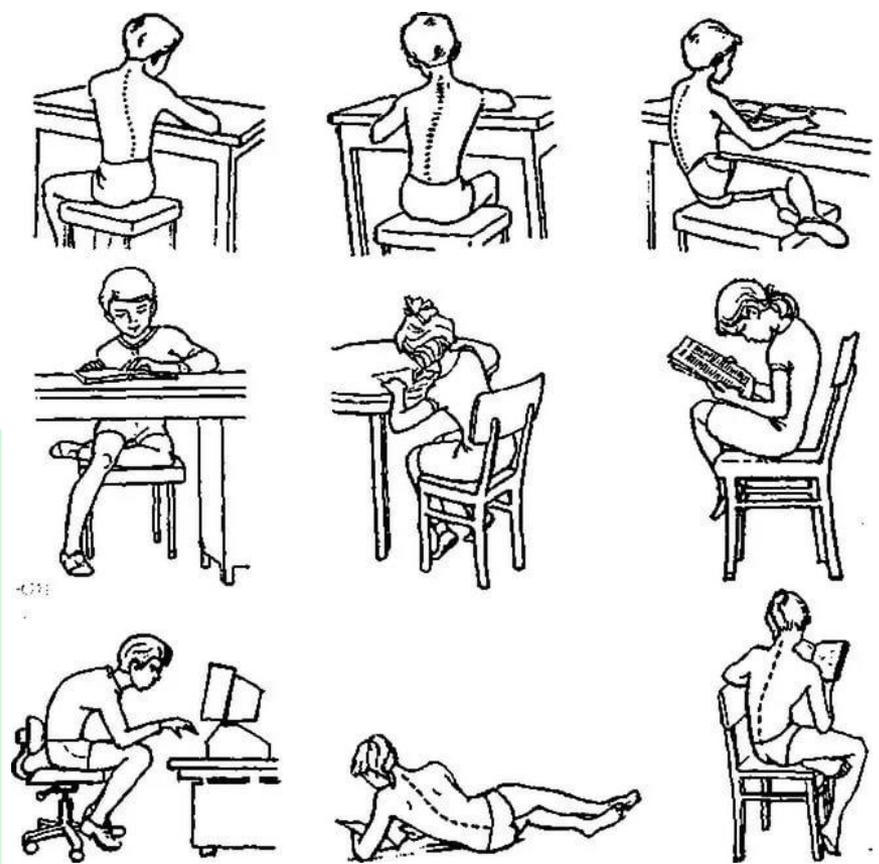


Рис.3

Нарушения осанки

- I. Нормальная
- II. Сутулая
- III. Плоская
- IV. Плоско-вогнутая
- V. Кругло-вогнутая

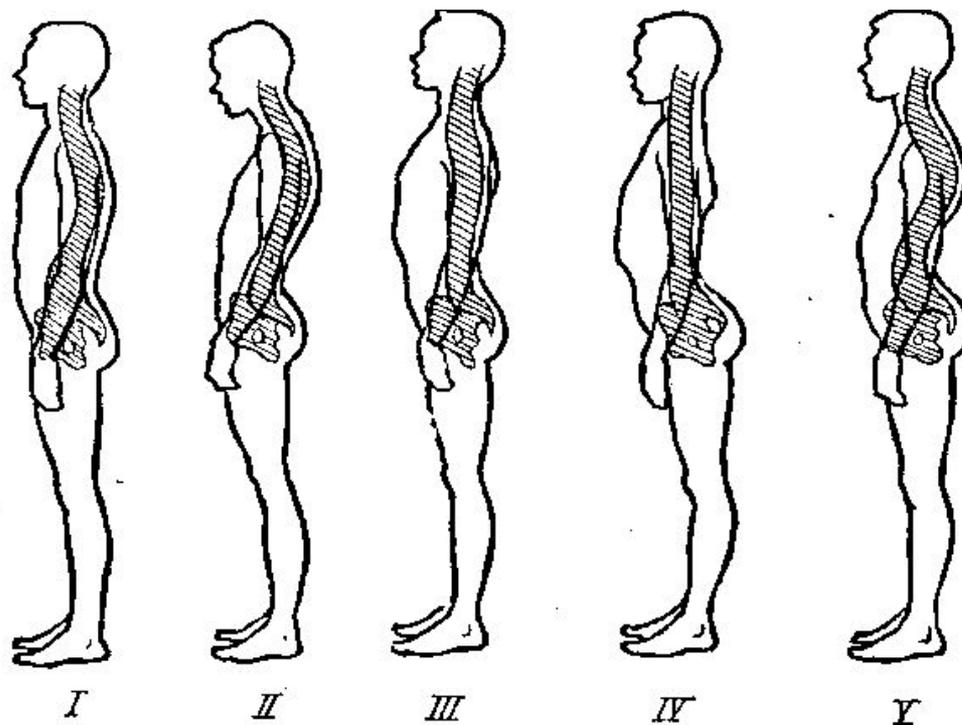
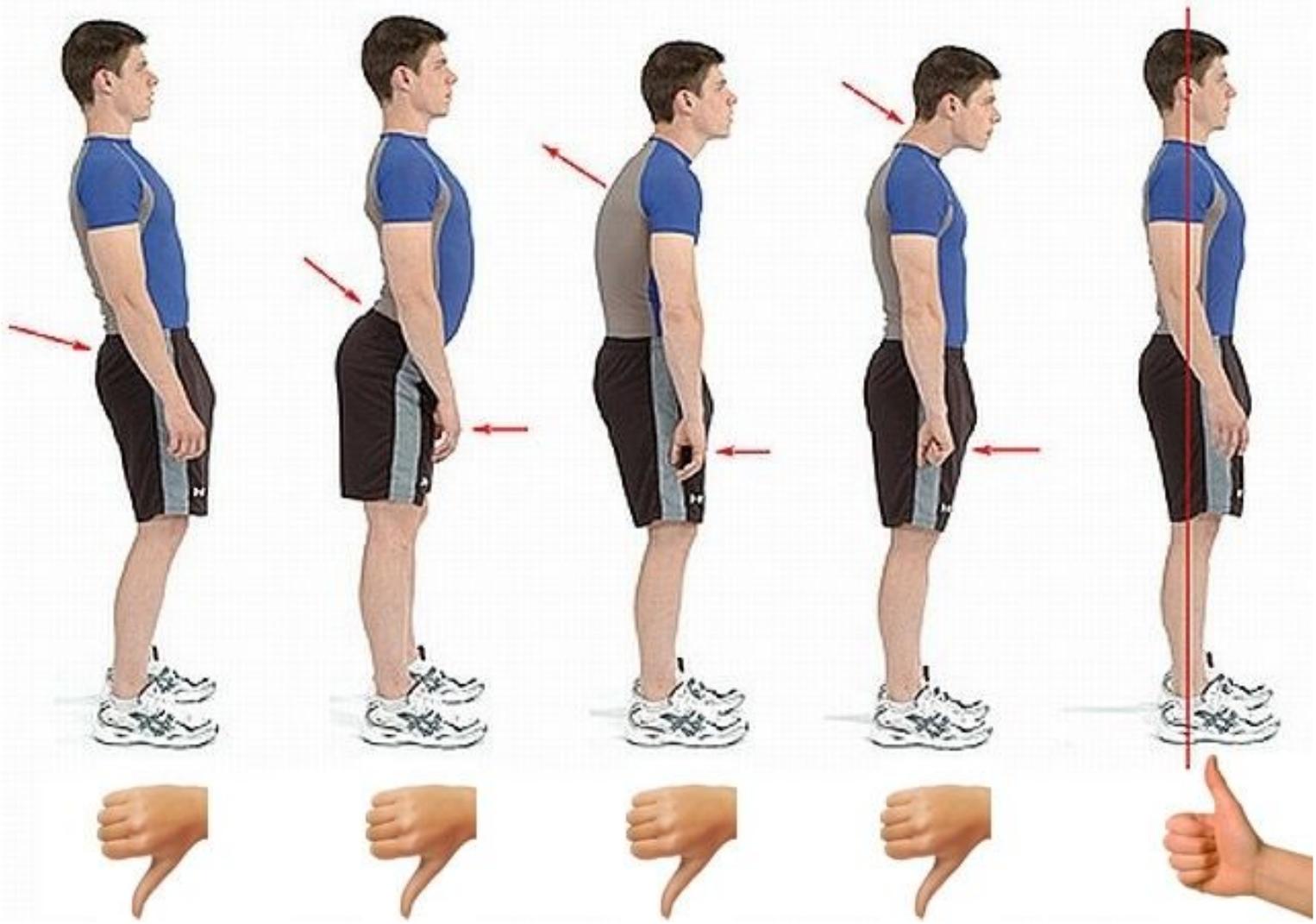


Рис.1



Сколиоз- боковое искривление позвоночника



Рис.1

Факторы нарушения осанки у детей

- Врожденные дефекты
- Родовые травмы
- Индукцированные нарушения
- Разнообразные травмы позвоночника
- Дисковые грыжи или ущемление крупных нервов
- Слишком мягкая кровать
- Мебель, не соответствующая возрасту и росту ребенка

Нарушения осанки:

2,1 % детей раннего возраста

15-17 % дошкольников

33% учащихся средней школы

67 % старших школьников

Комплекс упражнений для коррективровки осанки

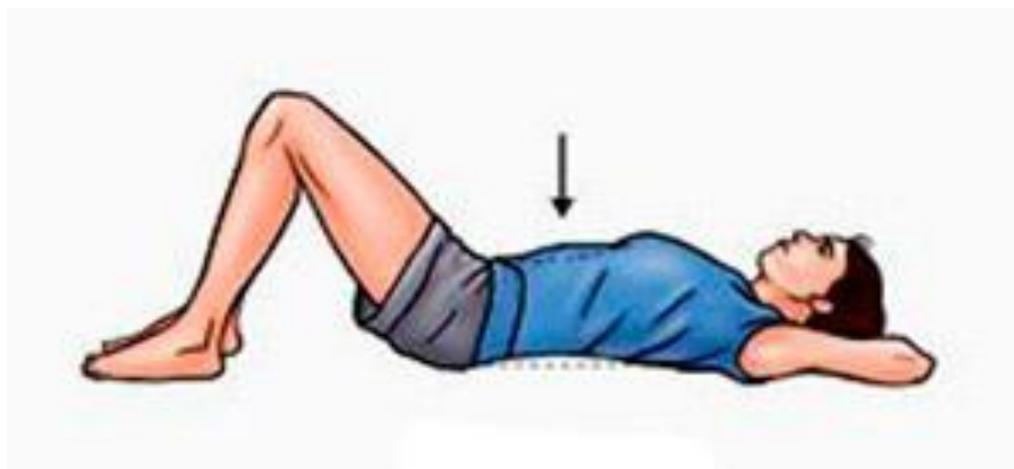
1) Упражнение "Кошка и верблюд"



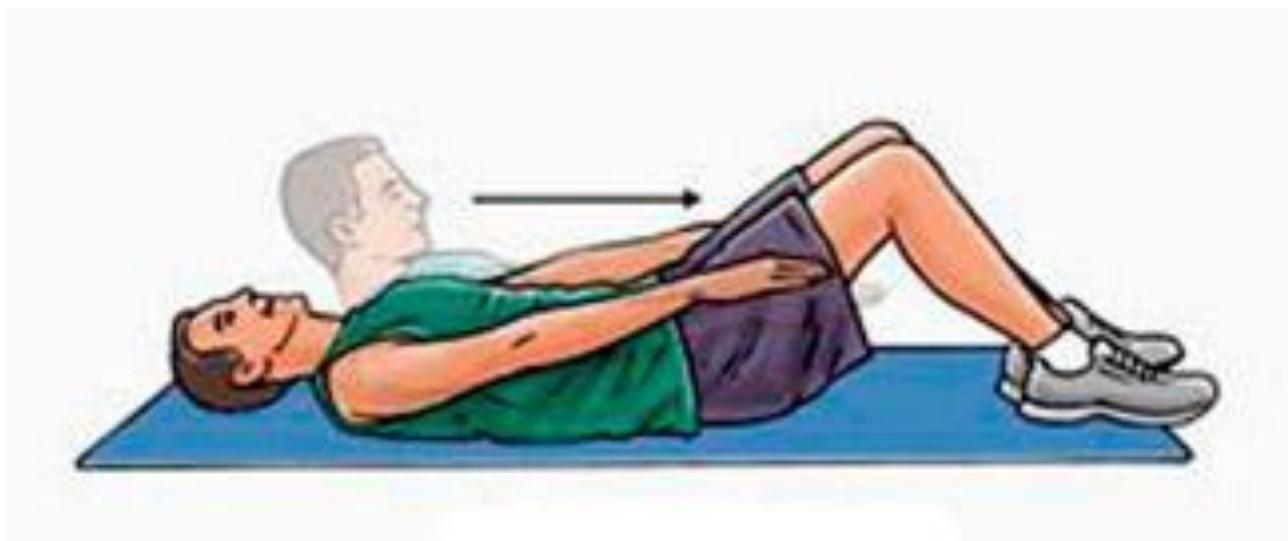
2) Упражнение "Перекресток"



3) Подъем таза



4) Частичный подъем



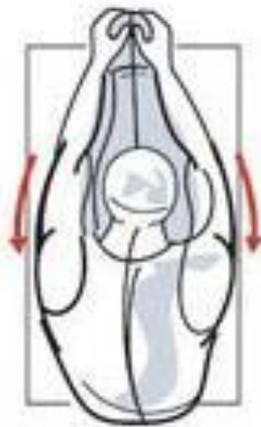
5) Упражнение для растяжки спины



6) Наклоны вниз из положения сидя



7) Продольная складка



Вывод:

Таким образом средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, что способствует выработке правильной и красивой осанки, а в следствии и хорошего физического здоровья.

Соблюдение некоторых правил посадки при письме и положением за компьютером, посадки, выбора правильной мебели и постели и самое важное - выполнение комплекса физических упражнений.

Благодарю за внимание!
Будьте здоровы и берегите
здоровье детей!