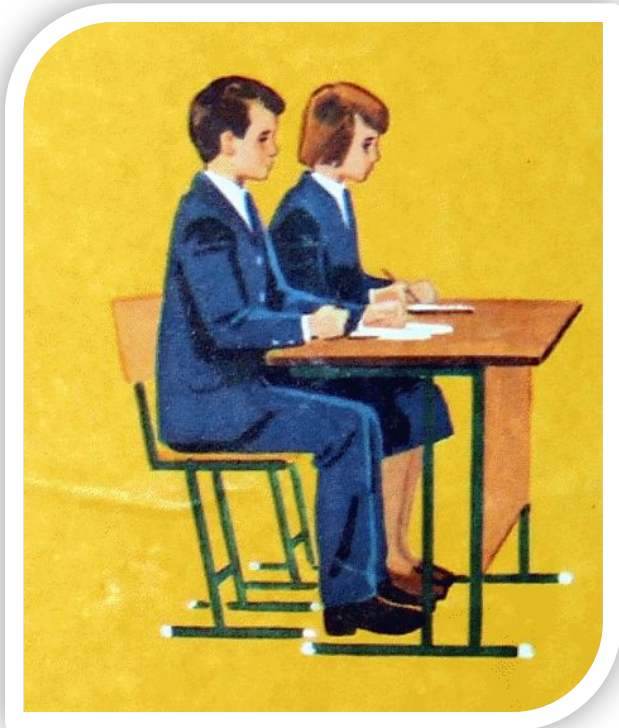


# Нарушение осанки и плоскостопие

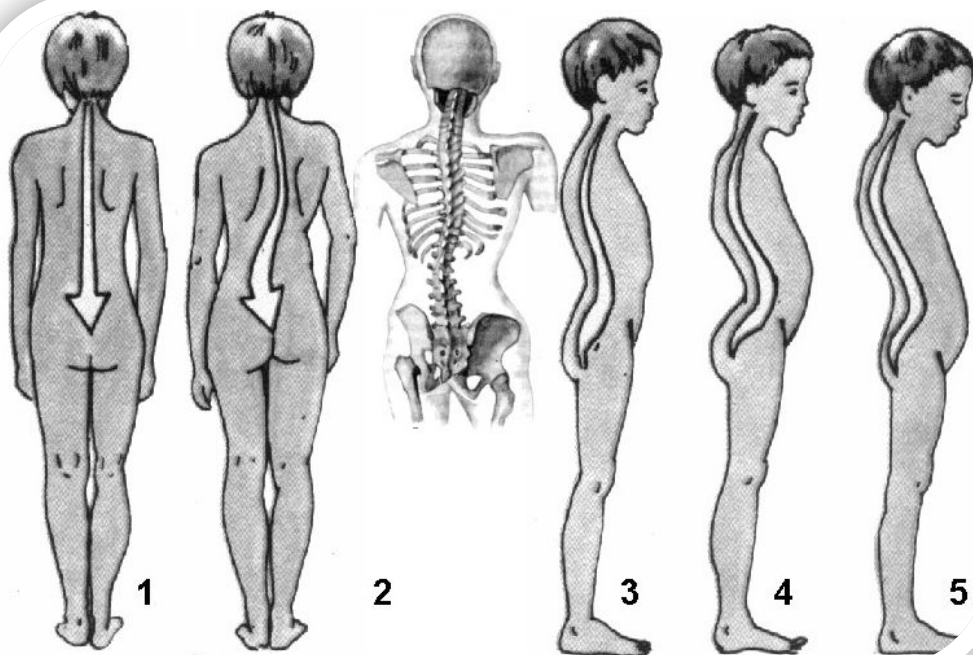
# Осанка и её коррекция



*Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении.* При правильной осанке у человека плечи находятся на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, походка лёгкая. Правильная осанка обеспечивает нормальную работу внутренних органов (лёгких, сердца, желудка и др.) Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, иметь красивую и правильную осанку, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.



Правильная осанка не возникает сама по себе, ее необходимо формировать с раннего детства. Дефекты осанки легче всего возникают в тот период, когда в позвонках и других костях грудной клетки еще много хрящевой ткани. К нарушениям осанки приводят неполноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов, а главное — неравномерное распределение нагрузки на тело и нетренированность мышц.



Неправильная посадка за партой, столом — частая причина нарушения осанки. Не­правильная посадка может привести к *сколиозу* — боковым искривлениям позвоночника, развитию сутулости и впалой груди.

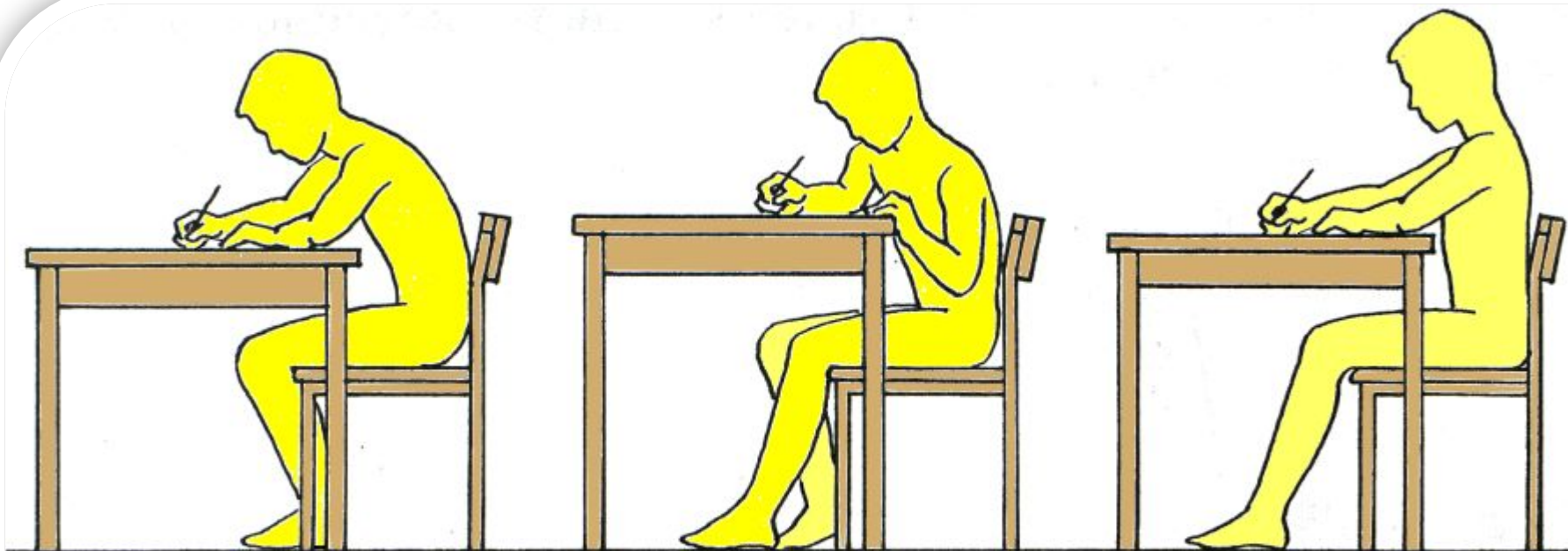
Если ребенок, сидя за партой, постоянно сутулится или горбится — грудной *кифоз* становится больше нормы, развивается сутулость. Если поясничный изгиб больше нормы — развивается искривление позвоночника — *лордоз*. Это не только приводит к внешним нарушениям, которые потом очень трудно исправить, но и вызывает расстройства в работе внутренних органов, и, прежде всего, сердца и легких.



# Предупреждение искривлений позвоночника



Чтобы не возникала опасность искривления позвоночника, школьнику, сидя за партой, следует держать туловище прямо, а голову лишь немного наклонять вперед.



А

Б

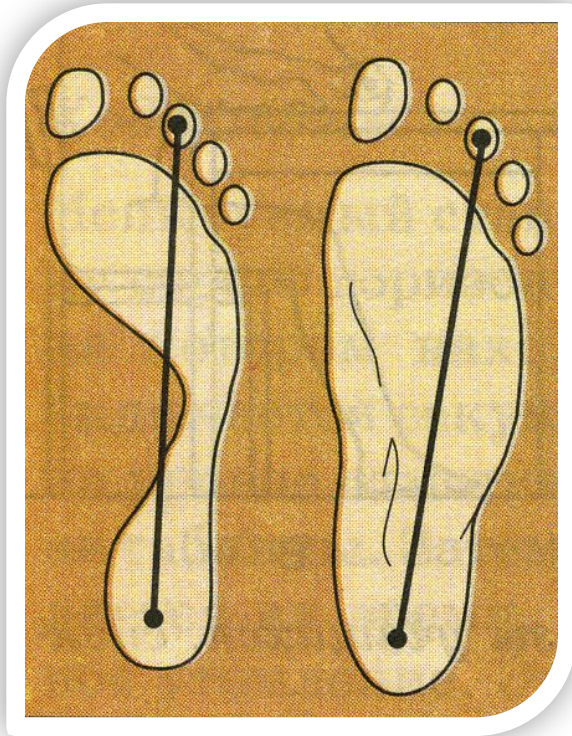
Б

*Неправильные (А, Б) и правильная (Б) позы учащихся*

Между грудью и партой должно оставаться свободное пространство в 3—4 см, предплечья должны свободно лежать на столе, ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, а ступни должны опираться на пол или подножку парты. Школьникам младших классов лучше всего пользоваться ранцем.

# Предупреждение плоскостопия

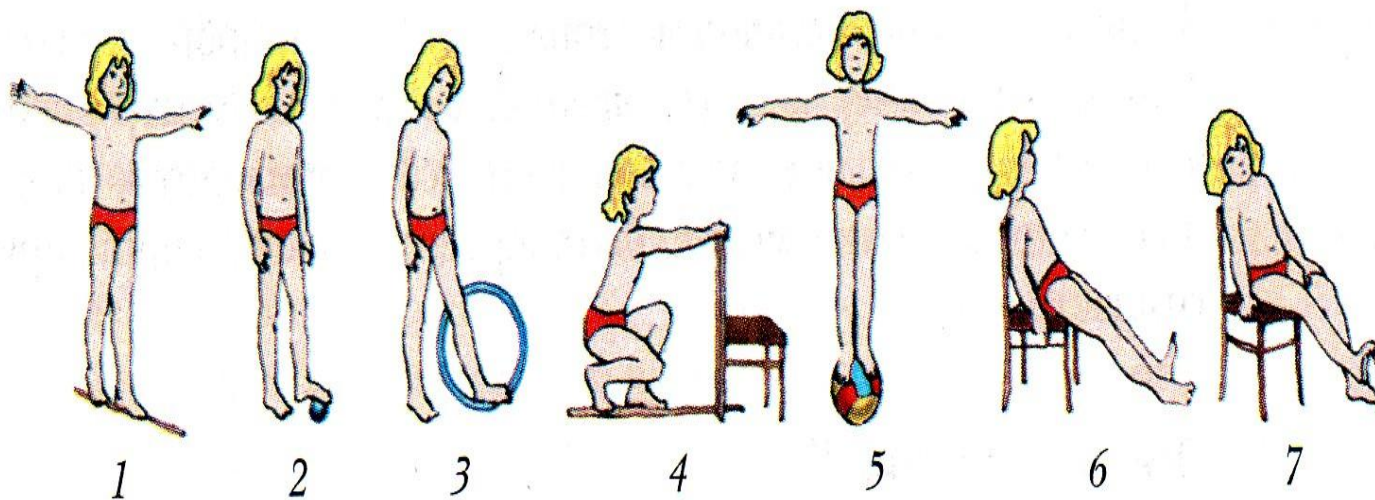
Другим дефектом развития опорно-двигательной системы, часто проявляющимся в детском возрасте, является *плоскостопие*. Оно заключается в понижении свода стопы, что в результате перенапряжения мышц приводит к сильным болям в ступнях, лодыжках и голени, и в изменении походки.



Плоскостопие усиливается у детей и подростков при ношении тесной, неудобной обуви, туфель на каблуке, а у взрослых еще и при перегрузках костно-суставного и связочного аппаратов стопы, вызванных длительным стоянием на ногах. Чтобы предотвратить развитие плоскостопия, следует носить обувь с задником и со шнуровкой, с эластично гнущейся подошвой и на небольшом каблуке.



# Упражнения, предупреждающие плоскостопие

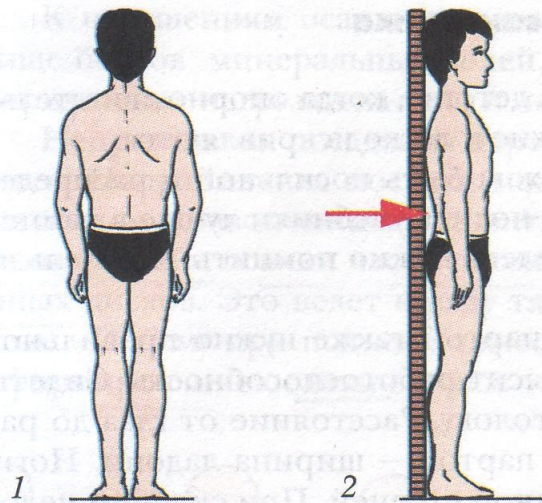


**Рис. 34. Упражнения, предупреждающие плоскостопие:**

1 – ходьба по палке; 2 – катание мяча ногой; 3 – катание обруча пальцами ног;  
4 – приседание на палке; 5 – приседание на мяче; 6 – сгибание и разгибание стопы;  
7 – захват и перекладывание предметов пальцами ноги



# Определение правильности осанки



**Рис. 33. Определение правильности осанки:**

1 – плечи и углы лопаток на одном уровне, треугольники между опущенными руками и туловищем одинаковы слева и справа;  
2 – лопатки, ягодицы и пятки прижаты к стене, под поясницу можно просунуть ладонь, а не кулак

Искривление позвоночника в области поясницы можно выявить следующим способом. Испытуемого нужно поставить спиной к стене так, чтобы к ней прикасались его лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

# Проверь себя

1. Правильна осанка:
  - а) возникает сама по себе
  - б) передаётся по наследству
  - в) формируется с раннего детства
  - г) зависит от возраста человека
2. К нарушениям осанки приводят:
  - а) неполноценное питание
  - б) занятия спортом
  - в) систематические физические нагрузки
  - г) неравномерное распределение нагрузки на тело
3. Боковые искривления позвоночника называются:
  - а) сутулостью
  - б) сколиозом
  - в) круглой спиной

4. Искривления позвоночника в области поясницы называют:
- а) сутулостью
  - б) сколиозом
  - в) кифозом
  - г) лордозом
5. Искривление позвоночника в грудном отделе называют:
- а) сколиозом
  - б) круглой спиной
  - в) лордозом
6. У человека, страдающего плоскостопием:
- а) внутренняя часть стопы образует свод, действующий как рессора
  - б) нога опирается на пяточную кость, кости плюсны и внешнюю часть стопы
  - в) свод стопы опускается, связки ослабевают
  - г) толчки при ходьбе и беге смягчаются, походка плавная

7. Тренировка благотворно действует:

а) только на сами мышцы

б) только на кости

в) на весь организм

г) только на сердце

8. Перетренировка вредна, потому что:

а) приводит к сильной усталости

б) позволяет восстановить силы