



Медико-педагогическое обследование физического развития детей с нарушениями осанки

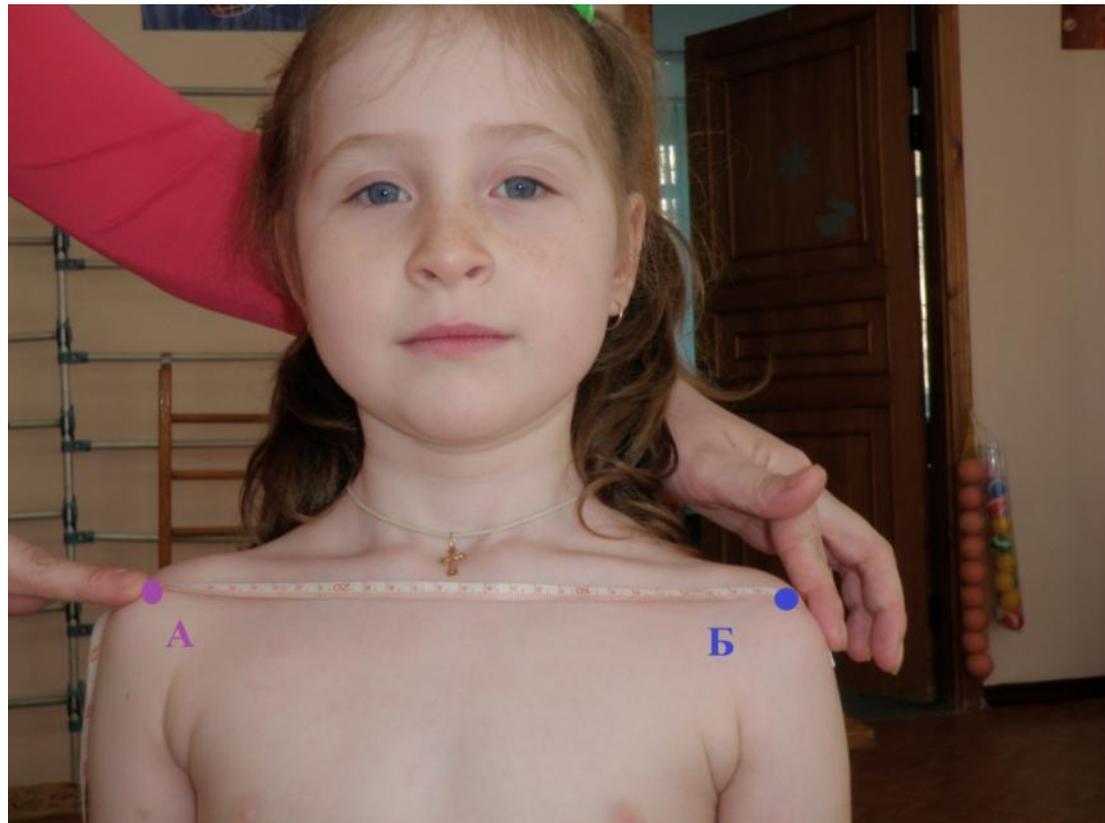
Презентацию
подготовила
воспитатель по
физической культуре
Казакова И.А.

Выявление степени нарушения осанки

- Тест №1

«Плечевой индекс» - это:

1. Ширина плеча измеряется спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками.



2. Плечевая дуга измеряется сзади и равна расстоянию по дуге между плечевыми точками



В таблице приведены расчёты и нормы, с помощью которых определяется степень «кифозности» осанки.

<u>Ширина плеча (см)</u>	X	100 % = оценка «плечевого
Плечевая дуга (см)		индекса»

- нормальная осанка- от 90% до 100%
- сутулость, умеренные отклонения- от 80% до 89,9%
- кифозная осанка, выраженные отклонения - от 79,9% и ниже

- Тест №2

В нем определялось разница уровня расположения лопаток справа и слева.

С помощью сантиметровой ленты измеряются следующие показатели:

- ❖ 7 ш.п. –нижний угол левой лопатки –расстояние А



❖ 7 ш.п. – нижний угол правой лопатки – расстояние Б



- ❖ расстояние между нижними углами лопаток – расстояние В



Показатели:

- Норма -если расстояние А и Б равны,
- Умеренное отклонение -если увеличение до 0,5см,
- Выраженное отклонение от- 0,8 до 1см

Эти отклонения свидетельствуют о наличии «кифозной» осанки или «крыловидных» лопаток.

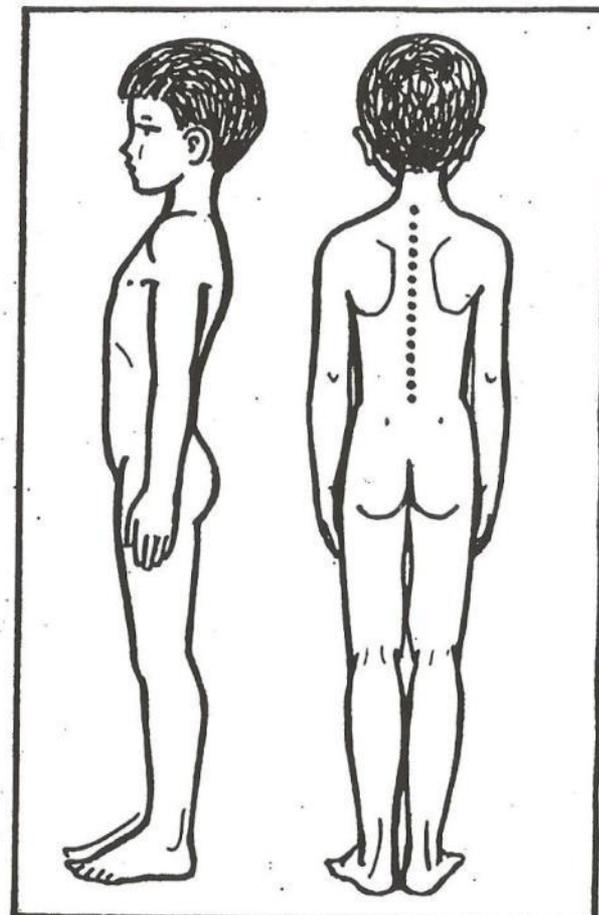
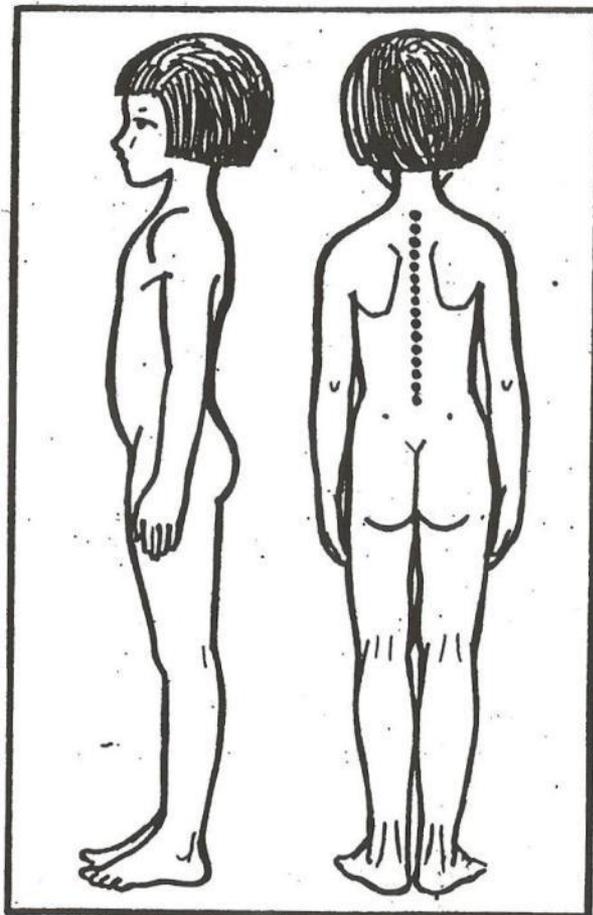
Клинические симптомы различных типов нарушений осанки

Вид нарушений осанки	Положение головы	Положение плечевых линий	Положение лопаток	Положение остистых отростков	Форма грудной клетки	Форма живота	Положение таза	Треугольники талии (контуры)
Сколиотическая спина	Наклонена в одну из сторон	Ассиметричны (чаще правая ниже)	Ассиметричны (лопатка и плечо ниже на вогнутой стороне)	Отклоняются в одну сторону равномерно	Ассиметричны в положении реберных дуг	Чаще выпячены вперед	Корпус смещен в сторону по отношению таза	Ассиметричны
Круглая спина	Наклонена вперед 7-ой шейный позвонок резко выступает	Плечи сведены вперед	Симметричны (нижние углы выступают сзади)	Отклоняются кзади в виде тотальной дуги		Выпячены вперед	Угол наклона таза уменьшен	
Кругловогнутая спина	Наклонена вперед (шея кажется укороченной)	Плечи сведены вперед	Плечи сведены вперед	Посередине	Грудные мышцы сокращены, грудные растянуты	Выпячены вперед, усиление поясничного лордоза	Угол наклона таза увеличен, ягодицы выступают	Талия не контурируется
Плоская спина	Прямое, шея длинная	Плечи опущены	Крыловидные	Посередине	Плоская	Втянут	Угол наклона таза уменьшен до 30°, ягодицы плоские	

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ФОРМИРОВАНИЕ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
У ДЕТЕЙ —
ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ
ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.
ЗДОРОВАЯ КРАСИВАЯ
ОСАНКА
ВЫРАВТЫВАЕТСЯ
В ПРОЦЕССЕ
ВОСПИТАНИЯ.

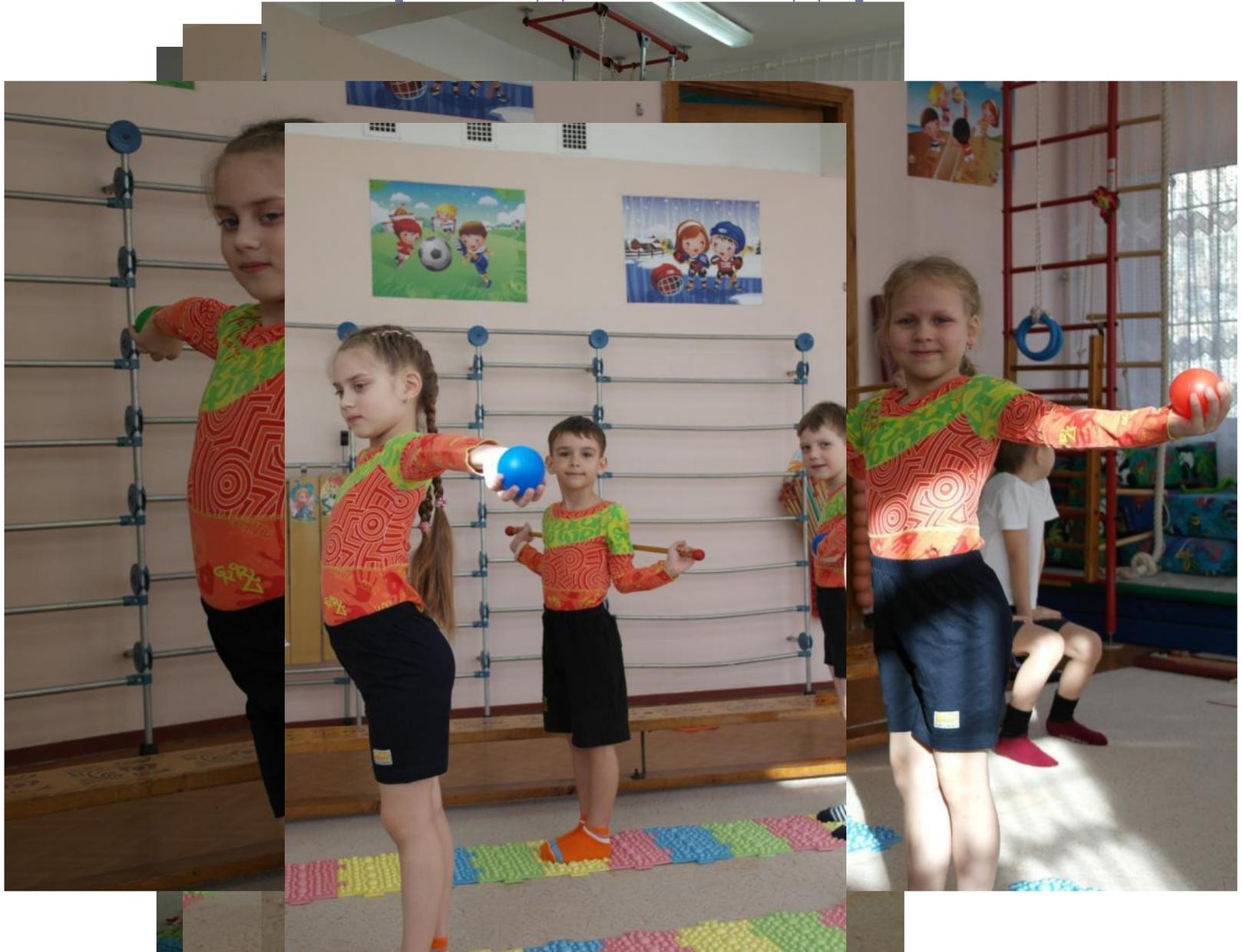
Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно. Голову и туловище он держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернутыми, живот подтянутым, ноги прямыми.



Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, развитие мускулатуры туловища и состояние нервной системы.

Элементы ЛФК на физкультурных занятиях:

1. на ортопедических дорожках



ax



3. на фитболе



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ И САГГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ или СКОЛИОЗОМ 1 - 2-ой СТЕПЕНИ

Цель: Формирование и укрепление мышечного корсета

I. Упражнения для мышц спины		№
1	ИП - лежа на животе, голова в упоре на подбородок. Руки, согнутые в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу. Приподнять голову, не запрокидывая её назад, лопатки соединить. Удержать это положение на 5 - 7 счетов и вернуться в ИП. <i>Повторить 6-8раз.</i>	всех ятое , 10
2	ИП то же. Руки - на пояс, голову приподнять, не запрокидывая её назад. Удержать это положение на 5 - 7 счетов и вернуться в ИП. <i>Повторить 6- 8раз.</i>	ред, ь 10
3	ИП то же. Руки на затылок, затем как в упражнении 2 <i>Повторить 6 - 8 раз.</i>	льно ннем
4	ИП - то же. Руки согнуты в локтевых суставах, ладони обращены к полу. Приподнимая голову и плечи (не запрокидывая голову назад) медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам <i>Повторить 6-8раз.</i>	и 3 - по к
5	ИП - то же. Поднять голову и плечи - руки в стороны. Сжимать в кулак и разжимать кисти рук до 10 раз и вернуться в ИП. <i>Повторить 6 - 8 раз.</i>	
6	ИП - то же. Руки в стороны, круговые движения в плечевых суставах на 4 счета, вернуться в ИП <i>Повторить 6-8раз.</i>	о же
	На следующем этапе упражнения 1 - 6 усложнить, используя отягощение : утяжелители Кеттлера не более 250 г. в каждой рук, в зависимости от возраста и физической подготовки.	сами, нут.
7	ИП - то же. Руки согнуты в локтевых суставах, ладони обращены к полу. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. <i>Повторить 6-8раз.</i>	скую
8	ИП то же. Приподнимание обеих прямых ног до угла 10 - 15 градусов с удержанием их на 3 - 5 счетов. <i>Повторить 6 - 8раз.</i>	исед,
9	ИП - то же. На счет 1 - поднять правую ногу до угла 10-15 градусов; на счет 2 - присоединить левую ногу; на счет 3 - 4 удержать обе ноги; на счет 5 - опустить правую ногу; на счет 6 - опустить левую ногу. <i>Темп медленный, повторить 4 - 6 раз.</i>	анку. все ждой тот, лова теред реть, сение елает
10	ИП то же. Поднять прямые ноги до угла 1- - 15 градусов, развести их, свести и опустить. <i>Повторить 6-8раз.</i>	
11	ИП - лежа на животе друг против друга. Удержание мяча в вытянутых вверх руках, приподняв голову и плечи, не запрокидывая голову назад. <i>Повторить 6 - 8раз.</i>	
12	ИП - ле жа на животе поперек гимнастической скамейки. Руки в упоре на пол. Перевести руки на пояс, последовательно приподнять голову, грудь и прямые ноги, удержать это положение на 3 - 5 счетов. <i>Повторить 6 - 8 раз.</i>	:пина ячий вного

**Спасибо всем за
внимание!**