

Правильная осанка



Русинович Алёна Анатольевна, педагог
дополнительного образования «МБУДО «ДДТ»»

Что такое осанка?

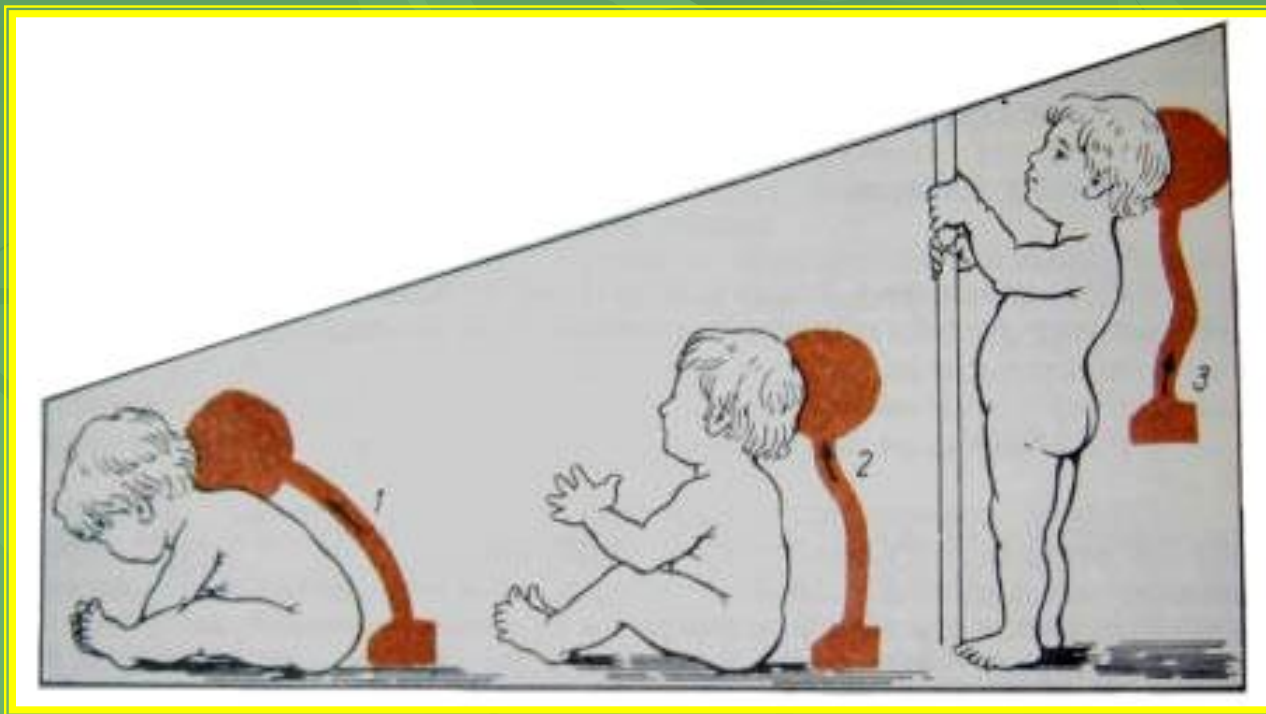
Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника. Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов. Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов, а значит, и их здоровое функционирование в течение долгого времени.



Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет

Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.



Влияние осанки на здоровье

Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемостью и головным болям.

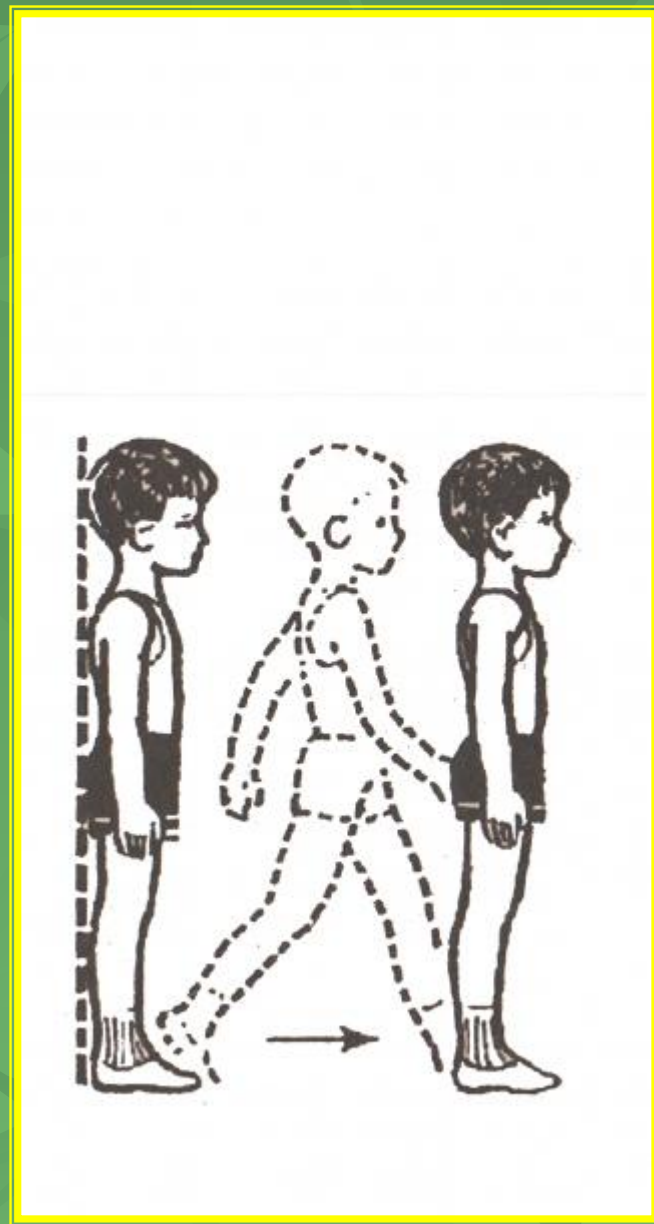
Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.



Тест на правильную осанку

Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

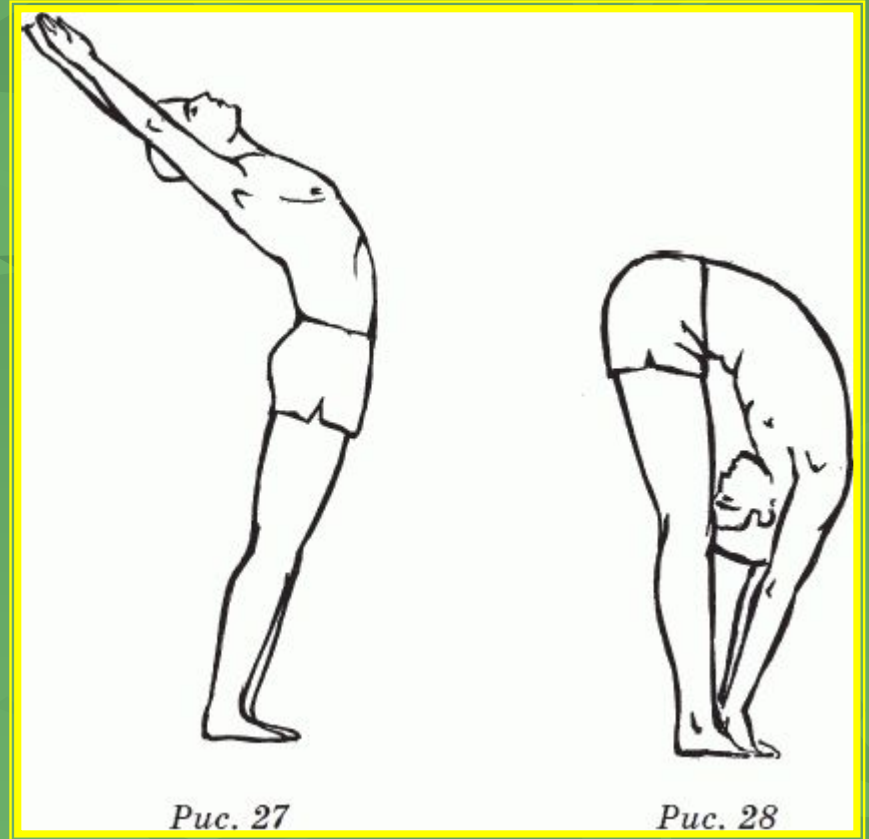


Признаки правильной осанки

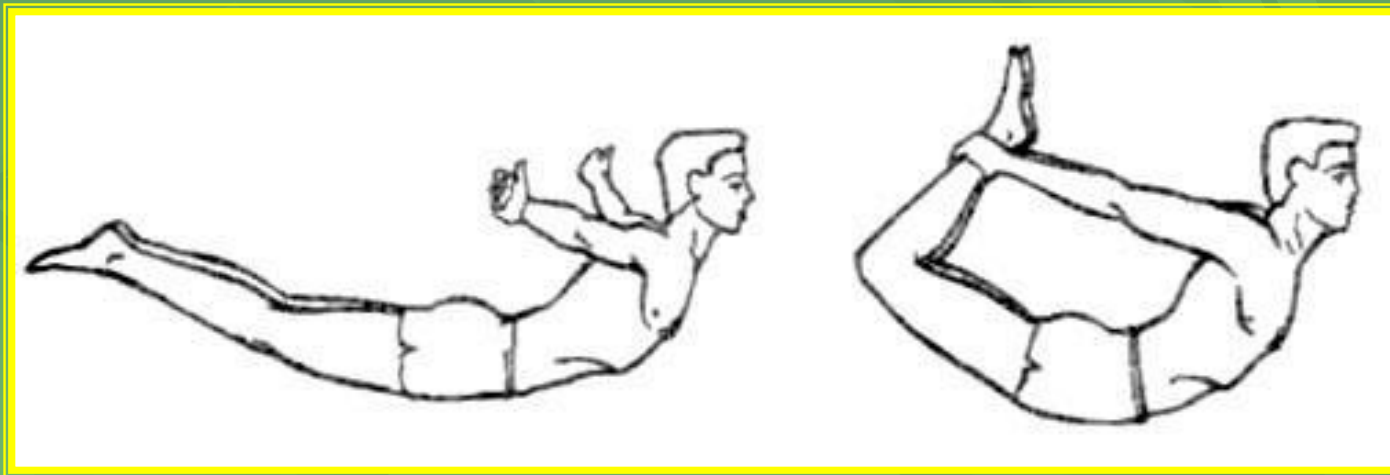
- * Голова и туловище расположены на одной прямой;
- * Плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне;
- * Рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен;
- * Физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена;
- * Грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут;
- * Ноги выпрямлены в коленных и тазовых суставах;
- * Стопы без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

Подвижность позвоночника

Оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от конца среднего пальца до пола. Если обследуемый не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус столько-то сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс столько-то сантиметров. Подвижность позвоночника на изгиб назад измеряется расстоянием от седьмого шейного позвонка до начала межъягодичной складки при максимальном наклоне туловища назад



Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу верхней половины туловища и головы в позе «ласточка». Ориентировочно нормальное время удержания туловища детьми 7—11 лет составляет 1,5–2 минуты, подростками – 2–2,5 минуты, взрослыми – 3 минуты.



Причины формирования неправильной осанки

являются:

Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;

Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;

Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

Последствия рахита;

Не соответствующая росту мебель;

Неудобная одежда и обувь.



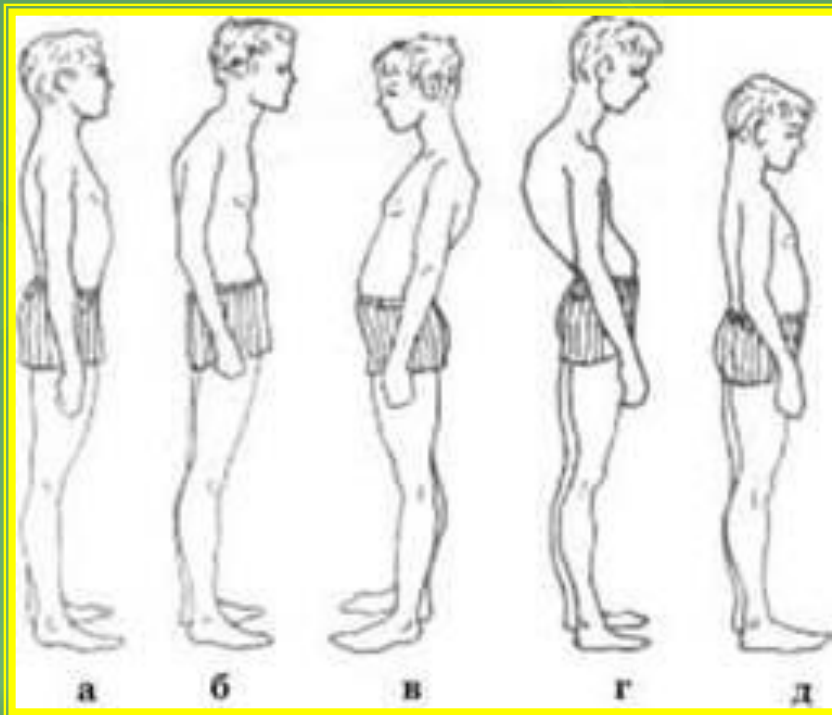
Признаки неправильной осанки

- * несимметричные лопатки и надплечия;
- * неровное положение позвоночника и головы;
- * кривая линия ключиц;
- * несимметричное расположение ягодиц;
- * неодинаковые треугольники талии;
- * неровные линии «крыльев» таза;

Виды осанки

Отклонения от нормальной осанки называются нарушениями или дефектами осанки. Кифоз (выгнутость) и лордоз (вогнутость) ведут к сутулости, а сколиоз (изгиб) ведет к боковым искривлениям изгибов позвоночника и функциональные изменения опорно-двигательного аппарата.

Нарушение осанки может происходить в двух плоскостях – в сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид прямо).



- а - нормальная;
- б - сутуловатая;
- в - лордотическая;
- г - кифотическая;
- д - выпрямленная (плоская)

Виды осанки

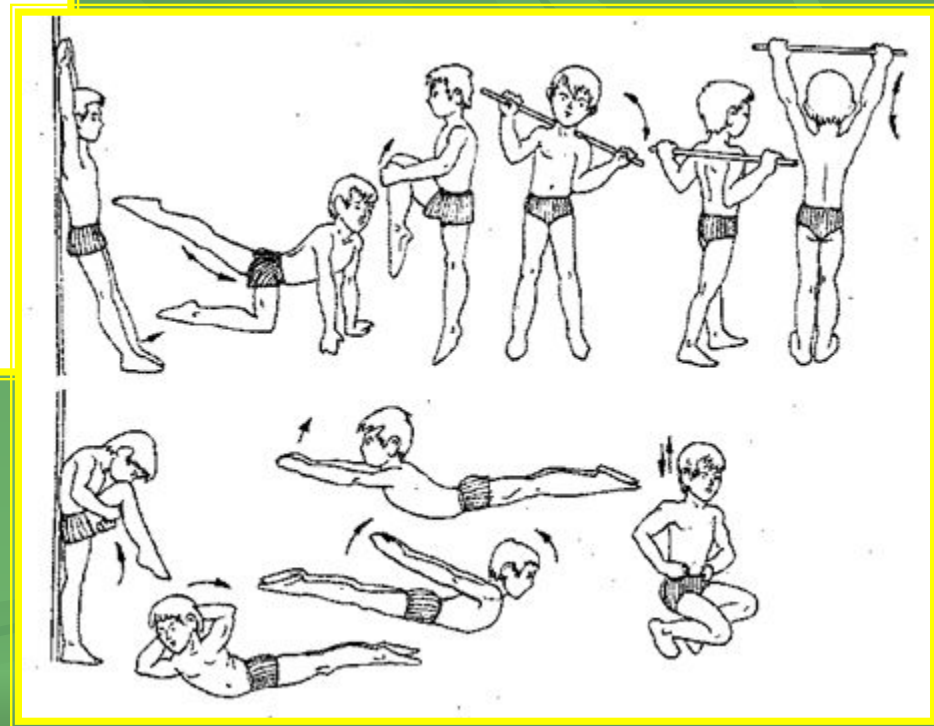
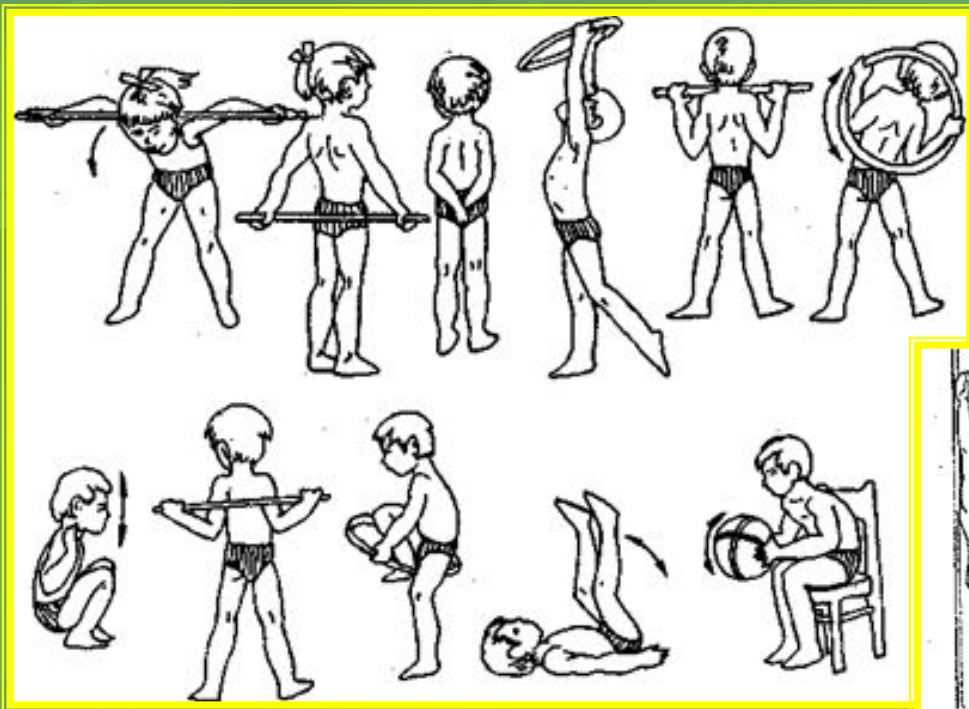
сутуловатость - увеличение грудного кифоза (выгнутости) и уменьшение поясничного лордоза (вогнутости). При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены.

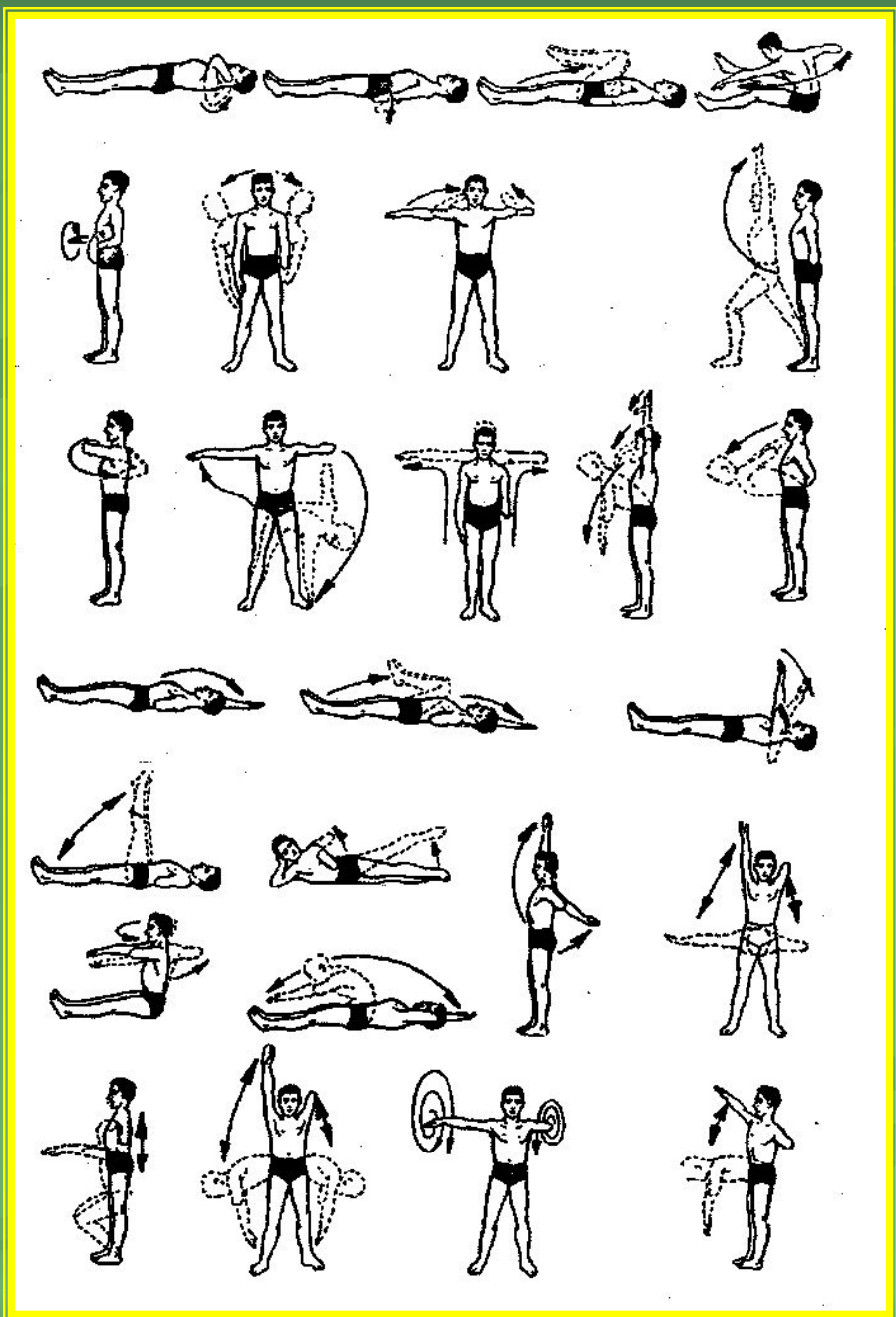
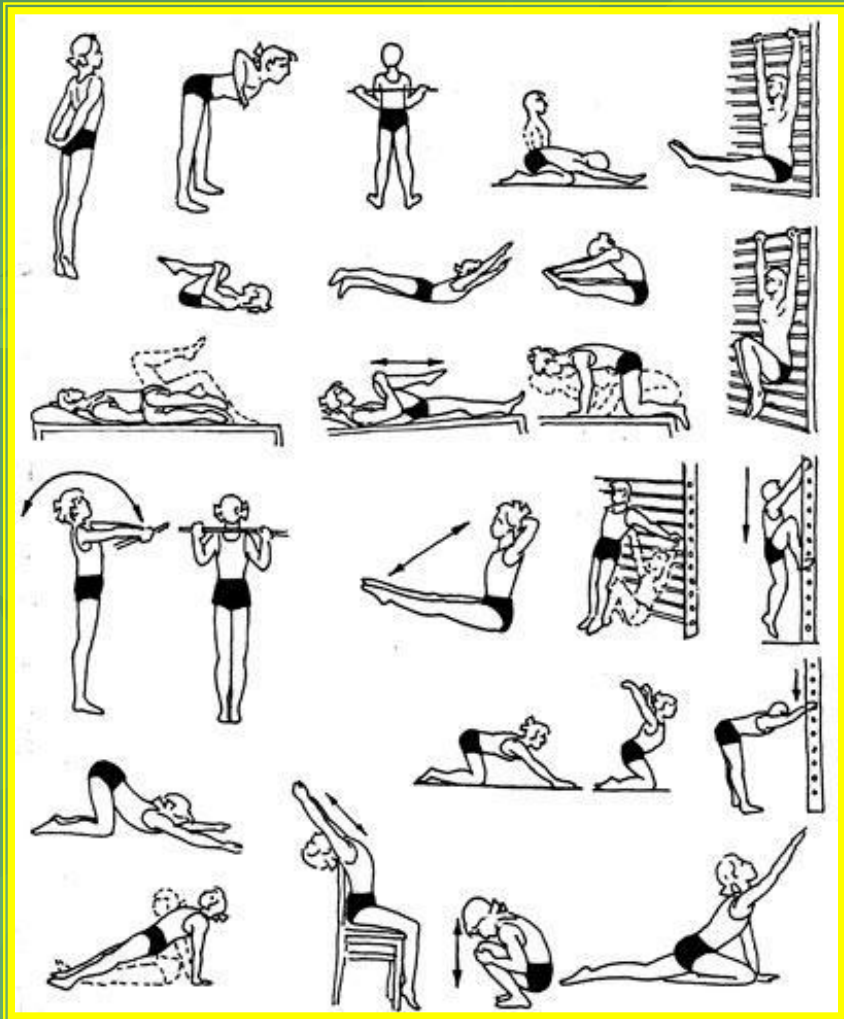
лордотическая - круглая спина - увеличение грудного кифоза (выгнутости) при полном отсутствии поясничного лордоза (вогнутости). Для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами. При кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.

кифотическая - кругловогнутая спина - увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза.

выпрямленная - плоская спина - уплощение поясничного лордоза (вогнутости), при котором наклон таза уменьшен, а грудной кифоз выражен плохо. Грудная клетка при этом смещена вперед, нижняя часть живота выпячена, лопатки крыловидные - углы и внутренние их края отстают от спины.

Упражнения на формирования правильной осанки





Комплекс упражнений на формирование правильной осанки

1 - стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками производят покачивание туловищем из стороны в сторону;

2 - из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, скользящим движением вдоль туловища одну руку поднимают к плечу (при этом она постепенно сгибается) и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем то же в другую сторону;

3 - из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводят назад опущенную руку, повторяют несколько раз, меняя положение рук

4 - из исходного положения стоя ноги на ширине плеч одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другую руку заводят за спину. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и наклоняясь то в одну, то в другую сторону;

5 - стоя боком, противоположным искривленному, к шведской стенке и держась вытянутыми руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, производят усиленный наклон в сторону, противоположную сколиозу;

- 6 - из исходного положения, стоя на коленях, руки на поясе одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону, затем, меняя положение рук, наклоняются в другую сторону;
- 7 - из исходного положения, лежа на животе, разводят руки в стороны и одновременно прогибаются;
- 8 - из исходного положения, лежа на животе руки в стороны приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу, повторяют несколько раз, меняя положение ног;
- 9 - лежа на животе, вытянув вперед руки с палкой, поднимают руки вверх, оттягиваясь назад, и возвращаются в исходное положение;
- 10 - из исходного положения, стоя на четвереньках, поднимают руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;
- 11 - из исходного положения, сидя, подогнув под себя ноги, поднимают вверх руку, оттягиваясь назад и одновременно выдвигая назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;

- 12 - из исходного положения, стоя на четвереньках, поворачивают туловище, одновременно отводя руку в сторону, и возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз в одну и другую сторону;
- 13-14 (1-й и 2-й моменты) - стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям;
- 15 - асимметричный вис на шведской стенке - одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута;
- 16 - ползание на коленях, одновременно вытягивая вперед обе руки;
- 17 - ползают на коленях, вытягивая поочередно то правую, то левую руку и подтягивая одноименную ногу;
- 18 - сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) на затылке;
- 19 - сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению;
- 20 - (заключительное упражнение). Лежа на спине, вытягивают руки вдоль туловища.

Правила для поддержания правильной осанки. Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.**
- Правильно сидеть за партой, не горбиться.**
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.**
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.**
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.**
- Стоять и выполнять различную работу с максимально выпрямленной спиной.**
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.**

The background of the slide is a solid green color with a faint, repeating pattern of stylized green leaves and stems. The leaves are arranged in a way that creates a sense of depth and texture.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!