

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Южно-Уральский государственный медицинский
университет"

Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной



Тема: Профилактика нарушений осанки у детей и подростков

**Студент педиатрического факультета
Байрамова Диана Рафаисовна**

Челябинск, 2020

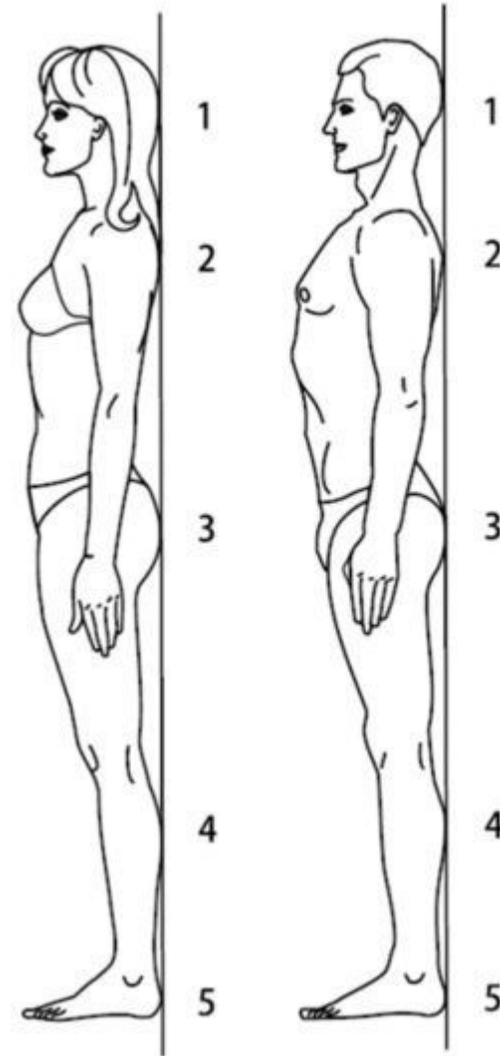
Определение

Осанка – это привычное положение тела, которое обеспечивается согласованной деятельностью костно-мышечной системы с другими функциональными системами и анализаторами организма для осуществления динамических и статических действий при равновесном положении тела с наименьшими энергетическими затратами и с максимальной безопасностью



Нормальная осанка

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты



Нарушение осанки

Наиболее часто нарушения осанки характеризуются увеличением шейного и грудного изгибов позвоночника, опущенной головой и плечами, запавшей грудной клеткой, свисающим животом

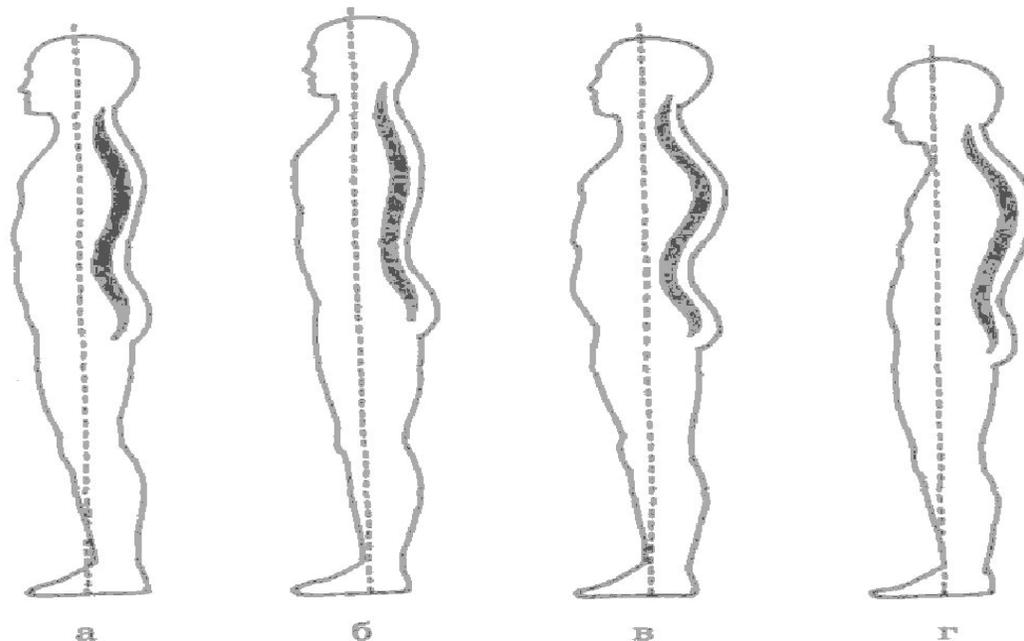
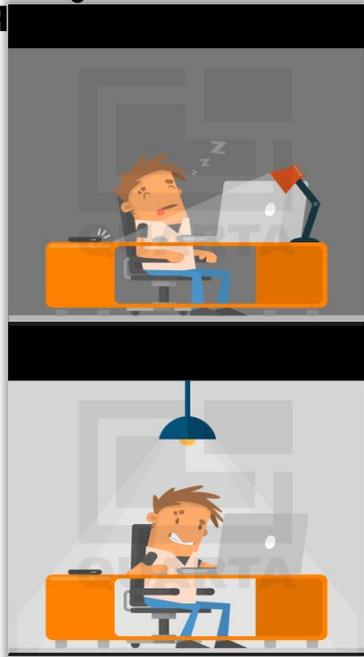


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки:
а — основной или нормальный тип;
б — плоская или плоскогнутая спина; в — круглая спина;
г — сутулая спина

Что благоприятно влияет на осанку?

оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий



своевременное рациональное питание



подбор мебели в соответствии с ростом детей



умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы



активные прогулки и игры на свежем

Контроль осанки

Контроль родителями и сотрудниками детских учреждений позы детей, когда они сидят, стоят и ходят



Физическое воспитание

Главное и наиболее эффективное средство профилактики нарушений осанки - правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с 3 лет



Сон

Важна и поза во время сна. Лучше всего, если ребёнок привыкнет спать на спине, иногда на животе, но только не на одном и том же боку, свернувшись калачиком, с коленями, подтянутыми к груди.





Благодарю за внимание!