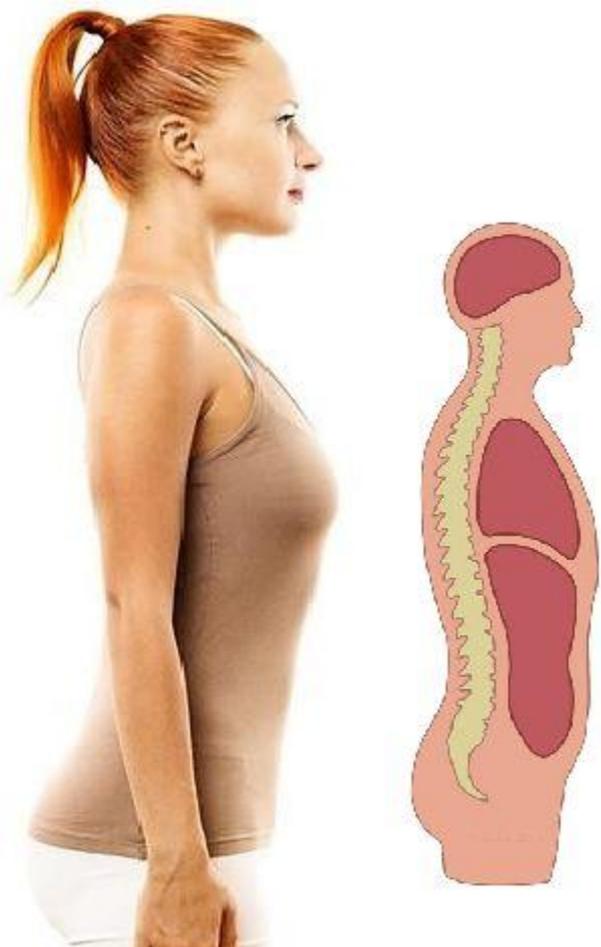


# Что такое правильная осанка?

*Правильная осанка –*

привычная поза  
непринуждённо стоящего  
человека, когда он способен  
без напряжения держать  
прямо туловище и голову с  
небольшими естественными  
изгибами позвоночника.



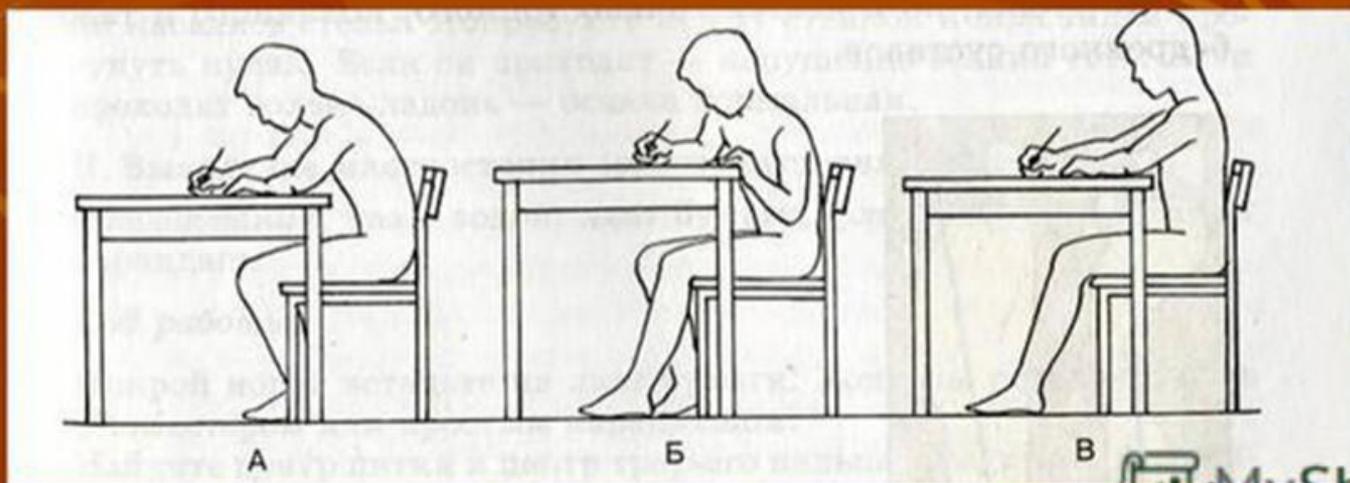


## У человека с правильной осанкой:

- ✓ прямая спина;
- ✓ расправленные плечи, находящиеся на одном уровне;
- ✓ поднятая голова;
- ✓ грудь немного выступает над животом.

# Осанка.

- Осанка- привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.
- Правильная осанка: спина прямая, голова откинута назад, плечи расправлены и живот втянут ( рис.В).
- Привычка горбиться и сутулиться (рис.А, Б), приводит к деформации и смещению хрящевых дисков, а это приводит к развитию болезни- остеохондроз.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ СКЕЛЕТА

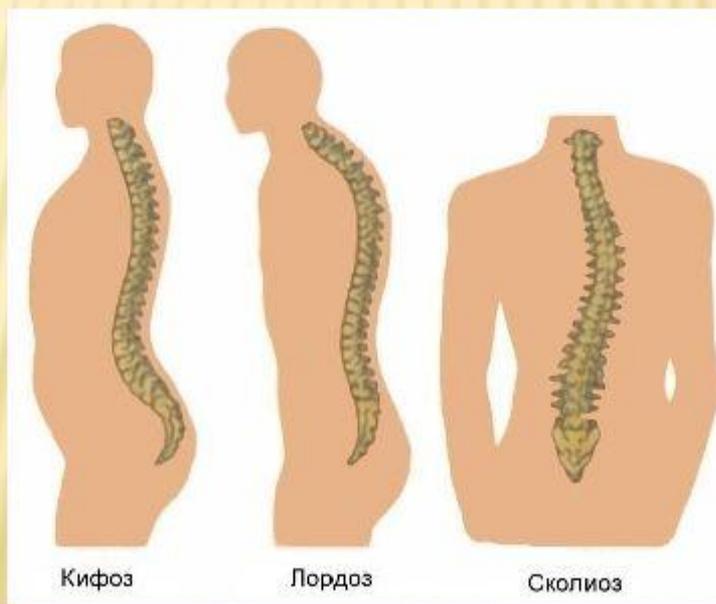
## Рахит

Возникает из-за нехватки витамина D и нарушения минерального обмена. В основном у детей первых лет жизни.



## Искривление позвоночника

- сколиоз (в бок);
- кифоз (выпуклость назад);
- лордоз (выпуклость вперед).



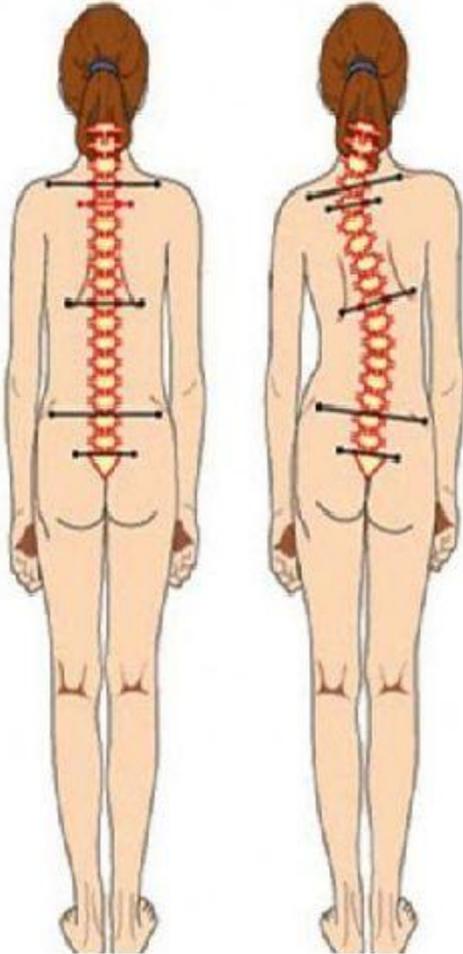
## Плоскостопие

Это уплощение свода стопы





# Чем опасен сколиоз



Асимметричное расположение  
костей таза приводит



к анатомическому нарушению  
расположению органов тазовой полости,  
что



в дальнейшем может проявляться

- воспалительными заболеваниями почек,
- репродуктивных органов и
- стать причиной женского бесплодия.

## ПО ВЕЛИЧИНЕ УГЛА СКОЛИОЗ ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА ЧЕТЫРЕ СТЕПЕНИ ДЕФОРМАЦИИ:

**сколиоз I степени** - угол искривления (**Коба**) равен приблизительно 1-10°, практически незаметно визуально



**сколиоз II степени** — угол до 25-30°, имеется легкая торсия позвонков;



**сколиоз III степени** — угол 40—50°, имеется значительная торсия позвонков и реберный горб;



**сколиоз IV степени** — угол искривления более 40-50°. резко выраженная фиксированная деформация с тяжелой торсией и некорректирующимся реберным горбом.



# Профилактика сколиоза в детском возрасте

- постоянный контроль за правильной посадкой за партой
- исключение постоянного ношения тяжестей в одной руке
- отдыхать (спать) рекомендуется на жесткой поверхности, а для мягкости использовать ватные или шерстяные тьюфяки, но не пруженные матрацы
- выполнять упражнения по самоконтролю за осанкой
- посещать бассейн
- заниматься индивидуально подобранной лечебной физкультурой

Плоскостопие- деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактуры переднего отдела стопы.

Другим распространенным нарушением скелета является распрямление свода стопы – плоскостопие.

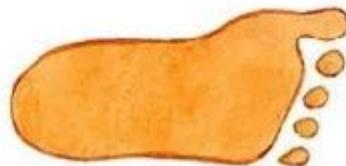
Плоскостопие – это когда стопа соприкасается с полом по всей длине.



нормальная стопа



плоская стопа



# Профилактика плоскостопия

- Не носить слишком тесную обувь;
- Не носить обувь на плоской подошве, «платформы», подошва д.б. гибкой, чтобы не только папа был в силах ее согнуть, но и ребенок при ходьбе.
- Для уменьшения деформации стопы можно пользоваться супинаторами;
- Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей;
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, гальке, сенсорным коврикам;
- Ношение кедр или кроссовок не более 2 часов в день – они удобны для занятия спортом, но совсем не фиксируют голеностопный сустав и, обычно, не содержат супинаторов.



## Практическая работа № 4.

### Проверка правильности осанки

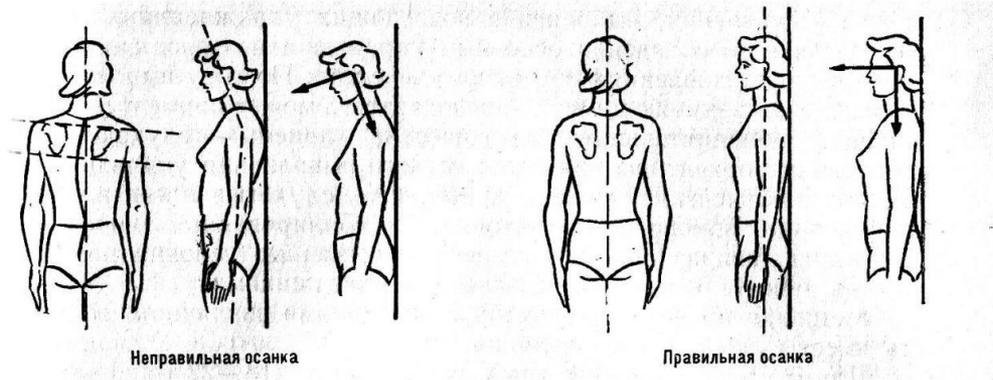
**Цели:** используя инструкцию, провести исследования и сделать выводы о правильности осанки и гибкости позвоночника участников исследования.

#### Ход работы:

1. Определить визуально на одном ли уровне находятся плечи. \_\_\_\_\_
2. Произвести измерения между левым и правым плечом со стороны груди и спины, сделать оценку. Чем меньше дробь, тем сутулость больше. Если частное близко к 1, то это норма.

Расстояние между плечами	Расстояние, см	Разница
Со стороны груди		
Со стороны спины		

3. Определение нарушений поясничного изгиба позвоночника. Встаньте спиной к стене. Просуньте ладонь между стеной и поясницей. Попробуйте просунуть кулак, если это удастся, то осанка нарушена.



## Практическая работа № 4.

### Проверка правильности осанки

**Цели:** используя инструкцию, провести исследования и сделать выводы о правильности осанки и гибкости позвоночника участников исследования.

**Ход работы:**

4. Выполните проверку гибкости позвоночника.

Как проверить гибкость спины? Просто дотянитесь пальцами рук до пола с положения стоя. Если вы смогли положить всю ладонку на пол или коснуться пола за ногами — отлично. Если достали хотя бы пальцами — хорошо, но есть над чем работать. Не смогли дотянуться — занимайтесь чаще и усерднее.



5. Сделать вывод.