

# Осанка, её значение и формирование в ОНТОГЕНЕЗЕ.

# ОСАНКА

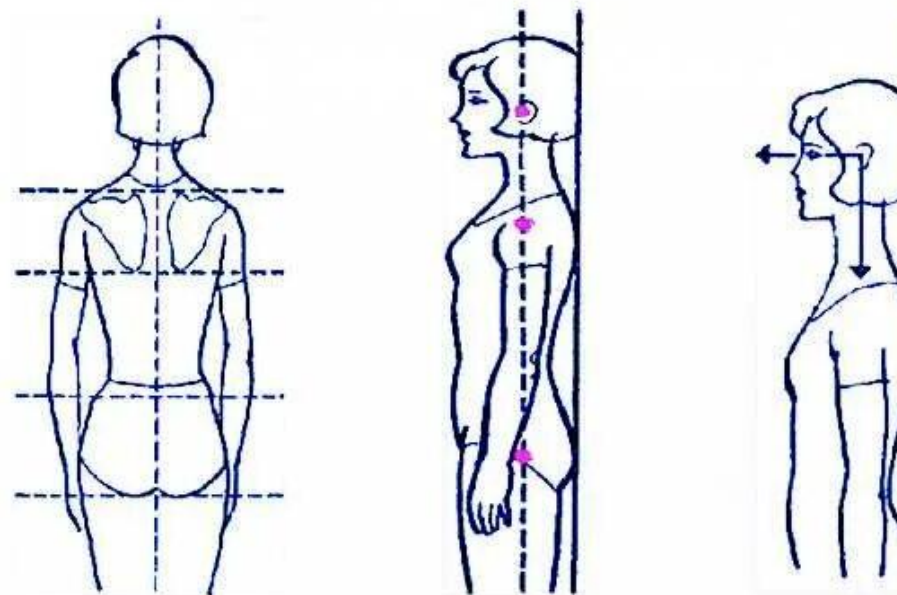
- Осанка – это привычное положение тела, которое регулируется нашим мозгом бессознательно. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела к позвоночнику. Любые отклонения принято называть дефектами или нарушениями осанки

## **Признаками правильной осанки являются:**

- Голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи и лопатки - на одном уровне;
- Если смотреть сзади: голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- Если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**



- Позвоночный столб имеет четыре физиологических изгиба, два из них - шейный и поясничный отделы - обращены вперед (шейный и поясничный лордоз), а два других - грудной и крестцовый отделы - обращены назад (грудной и крестцовый кифоз). Благодаря этим физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную функцию, защищает головной и спинной мозг от сотрясений, а также усиливается подвижность и прочность позвоночника.

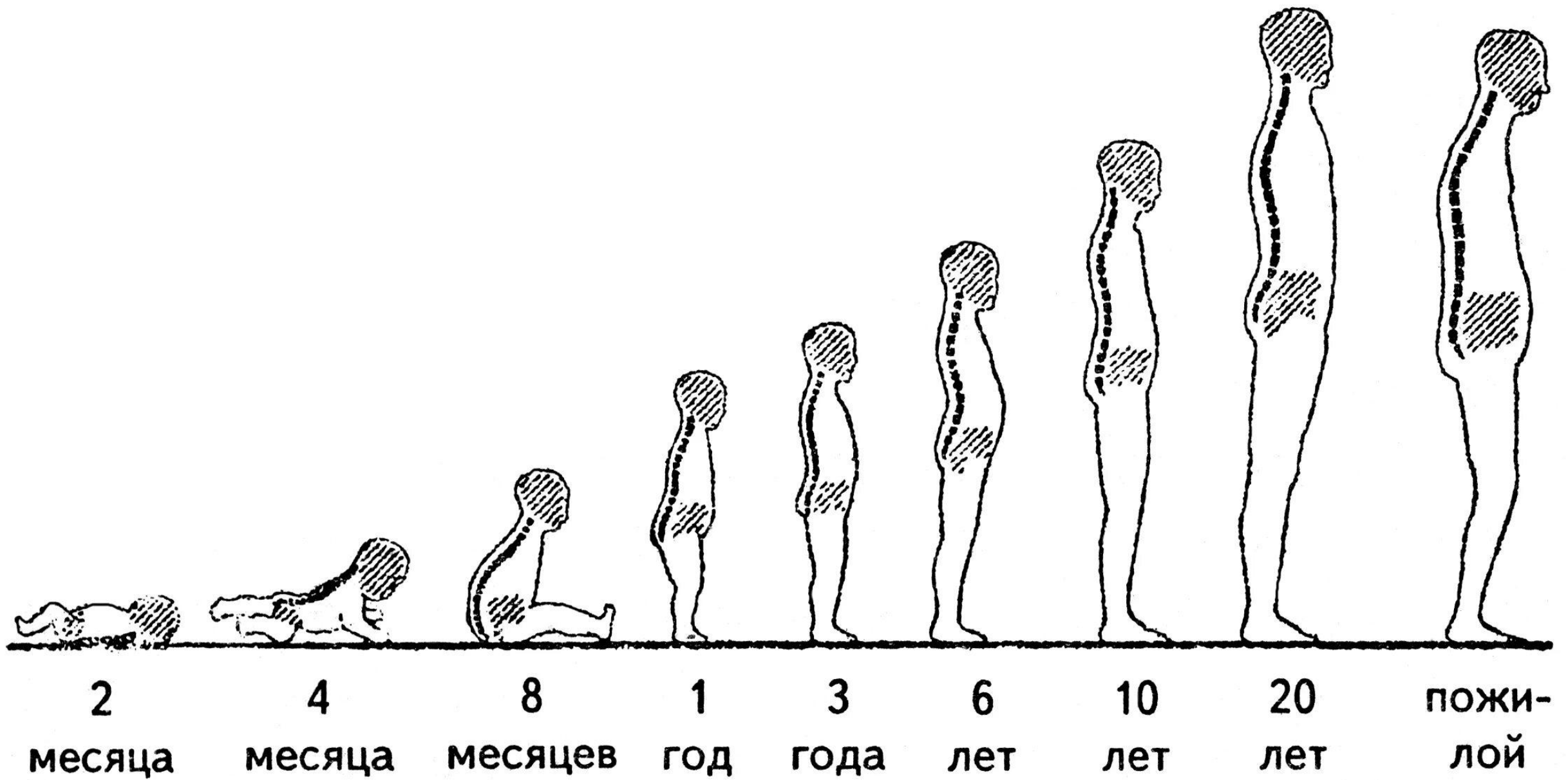
# Формирование осанки у детей

- В утробе матери детский позвоночник выглядит как равномерная дуга. При появлении ребёнка на свет, его позвоночник выпрямляется и приобретает вид практически прямой линии. Именно с момента рождения начинает формироваться осанка. При наличии навыка удерживания головы в поднятом состоянии, в шейном отделе позвоночника малыша постепенно возникает изгиб вперёд, так называемый, шейный лордоз. Если пришло время, когда ребёнок уже умеет сидеть, в грудном отделе его позвоночника также формируется изгиб, только обращённый назад (кифоз). А если ребёнок начинает ходить, в поясничном отделе со временем образуется изгиб с выпуклостью, которая обращена вперёд. Это поясничный лордоз. Именно поэтому важно следить за дальнейшим правильным формированием детской осанки.



- У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста ребёнка формируется двигательный стереотип, и в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Однако у детей 6—9 лет осанка неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма для 6-9 летних детей. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.
- Возраст 8—17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжёлым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.





**Рис. 53.** Возрастные изменения позвоночника

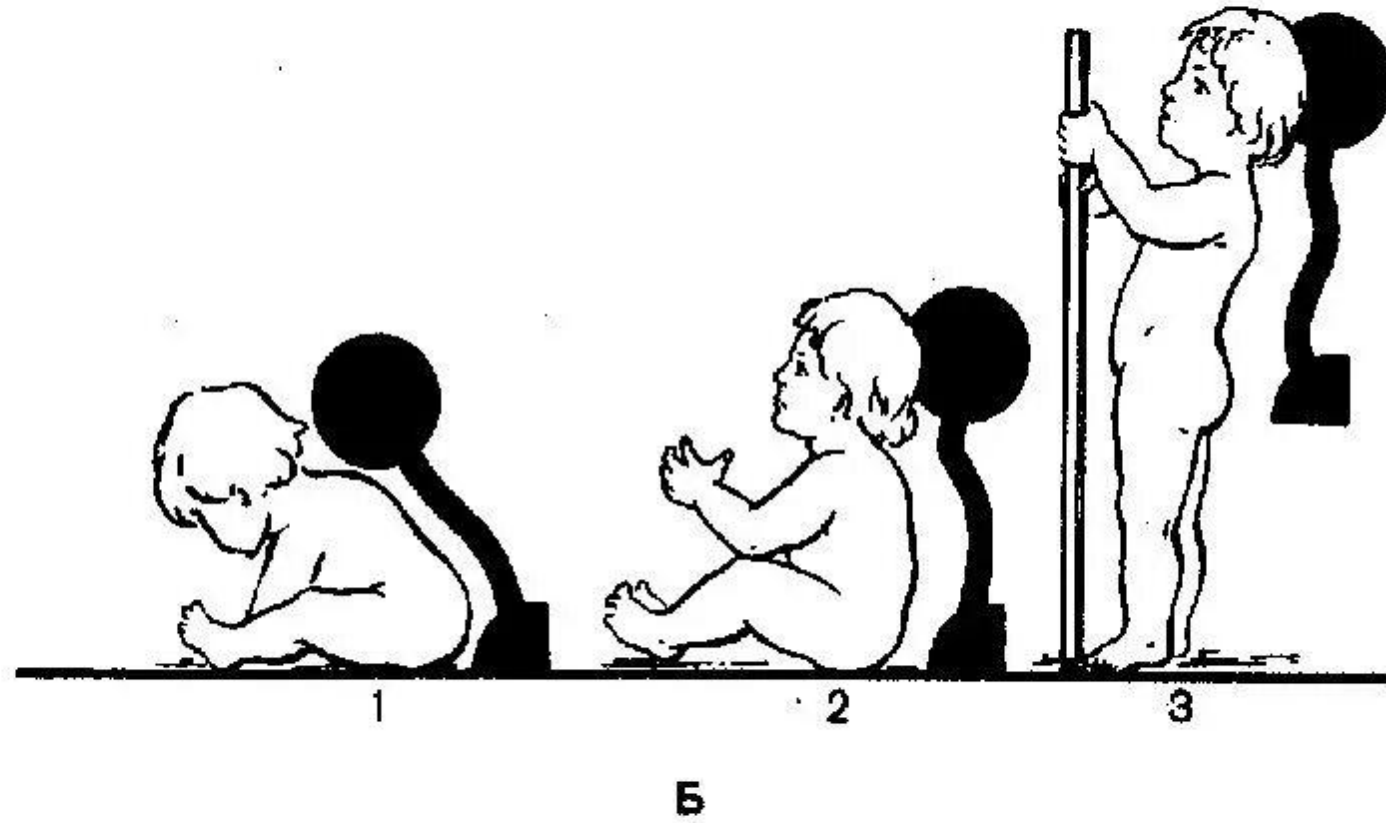
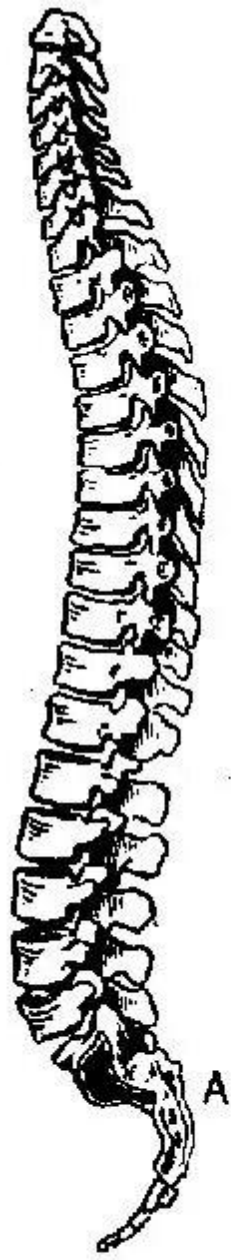


Рис. 94. Изгибы позвоночника:

А — форма позвоночника взрослого; Б — появление изгибов у детей: 1 — в связи с держанием головы; 2 — при сидении; 3 — при стоянии.

- Риск развития искривлений повышается **в периоды активного роста костей – в 6-7 лет и 11-13 лет.**
- Это связано со сменой образа жизни, в частности, учебой в школе. Тяжелые ранцы и сумки, неудобный рабочий стол для подготовки уроков, неправильная поза при сидении за партой, а также уменьшение времени на физическую активность приводят к тому, что осанка портится.

