



ОРГАНИЗАТОРЫ
ПРОЕКТА:



Управление по образованию
Администрации г. Тюмени
Управление по физической культуре
и спорту Администрации г. Тюмени



Управление по физической культуре
и спорту Администрации г. Тюмени



Управление по физической культуре
и спорту Администрации г. Тюмени

Профилактика и коррекция нарушений осанки

Д.м.н. Е.Б. Храмова,
К.м.н. Н.В. Казакевич

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Детский
сад

Школа

ДА
50% ↓



Содержание:

- Осанка
- Разновидности нарушений осанки
- Проявление боковых искривление позвоночника (сколиоз)
- Нагрузка позвоночника при поднятии тяжести
- Положения позвоночного столба
- Меры профилактики
- Коррекция осанки
- Упражнения для формирования правильной осанки

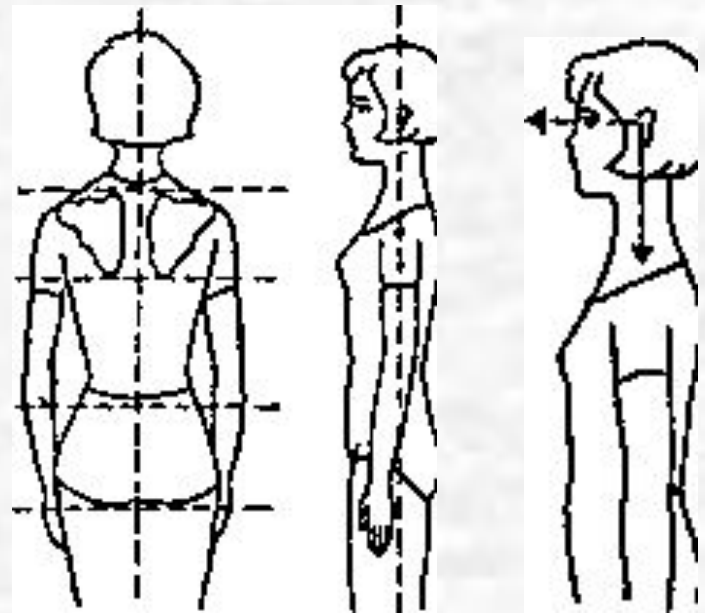
Осанка

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

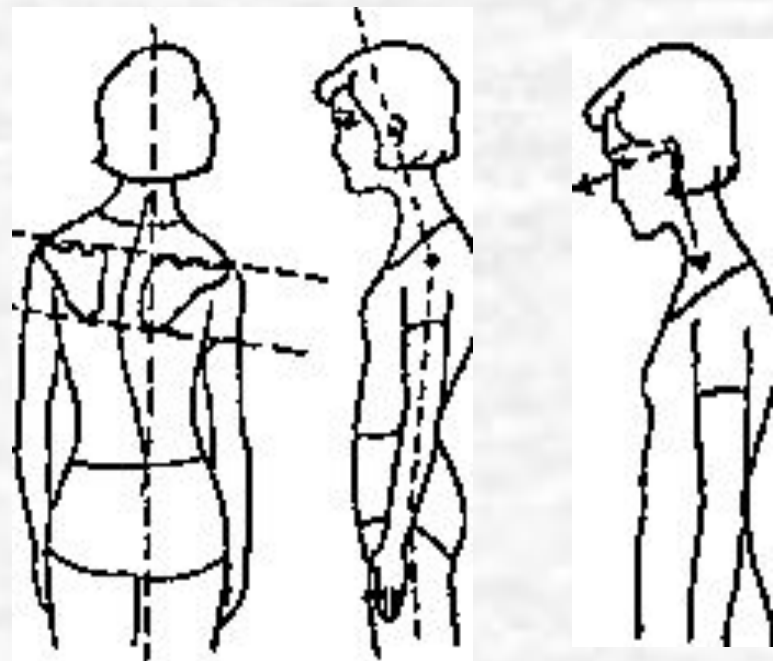
- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе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



Осанка

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Как обнаружить дефект

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.



Неправильная осанка

*Неправильная осанка становится **причиной** раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций).*

Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.



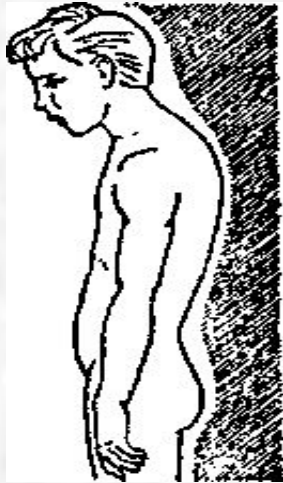
Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина



Кругловогнутая спина



Положение позвоночного столба

правильное



Положение позвоночного столба

неправильное



4-731



Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)



Профилактика нарушений осанки

Ношение корсета Занятия ЛФК



Меры профилактики

Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:

1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.
3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.
5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.



Коррекция осанки

Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений о правильной осанке и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, ягодицами и пятками. Приняв это положение, отойти от стены и походить по комнате, наблюдая за собой в зеркало.



НАЧАЛО ЗАНАТИЯ СПОРТОМ

Младший школьный возраст благоприятный для развития физических способностей, таких как:

- скоростные и координационные способности
- способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности



Упражнения для формирования правильной осанки

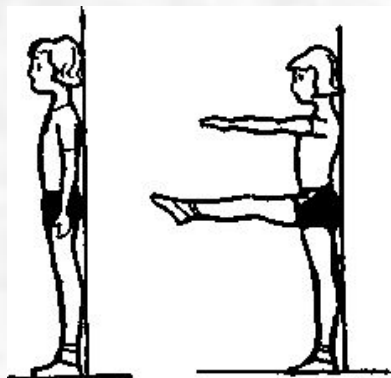
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



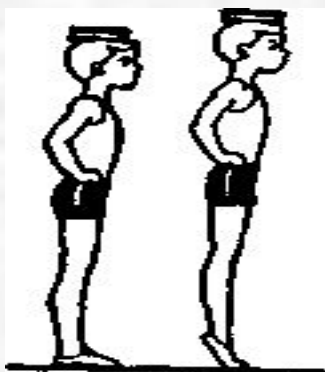
Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от
пола, запрокинуть голову назад,
максимально прогнуться, держаться
так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.
Поднять голову, плечи и ноги;
прогнуться, вернуться в и. п.



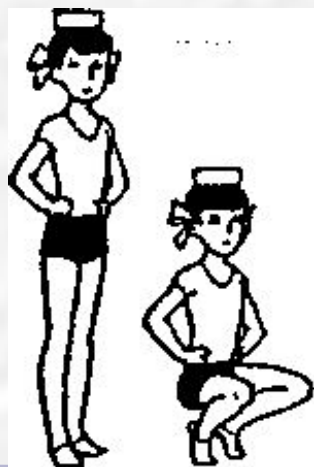
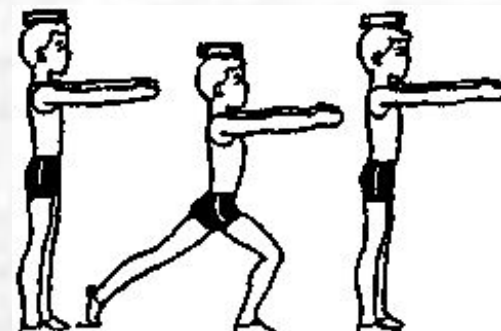
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



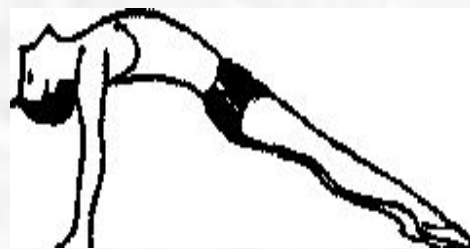
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

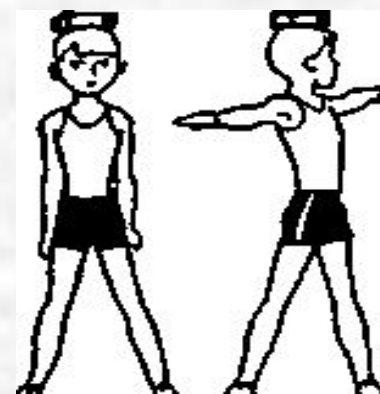


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).




Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.





Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



возраст

НАЧАЛО ЗАНАТИЯ СПОРТОМ

виды спорта

6 лет

гимнастика художественная, фигурное катание

7 лет

настольный теннис, плавание, теннис, пони-клуб, воднолыжный спорт, акробатика, спортивные танцы, аэробика, шейпинг, шашки, шахматы, ушу, дартс

8 лет

горнолыжный спорт, баскетбол, футбол, бадминтон, каратэ до, картинг, спортивное ориентирование, туризм

9 лет

биатлон, парусный спорт, легкая атлетика (многоборье, метание, прыжки с шестом), бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, городки, лапта

10 лет

велоспорт, конный спорт, санный спорт, стрельба пулевая, фехтование, бокс, мотоспорт, борьба разные виды, гребля академическая, дзюдо, тяжелая атлетика, альпинизм, гребной слалом, скалолазание, армрестлинг, атлетизм, бильярд, гиревой спорт, кикбоксинг, пауэрлифтинг, самбо, тхэквондо

11 лет

стрельба из лука, стендовая стрельба

12 лет

бобслей, тяжелая атлетика (дев.)

14 лет

зимнее плавание

15-16 лет

парашютный спорт

17 лет

акваланг

РЕЗУЛЬТАТ

ЗДОРОВЫЙ
И
СЧАСТЛИВЫЙ
РЕБЁНОК -

ДОВОЛЬНЫЕ
РОДИТЕЛИ,

ДОКТОРА,

ПЕДАГОГИ!

