

Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений.

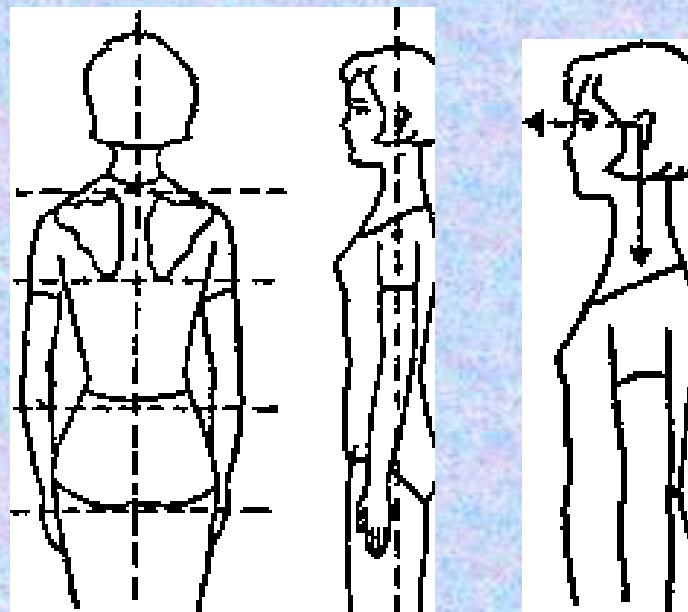
**Выполнила: Монгуш Алимаа Михайловна-
воспитатель**

Осанка

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Признаки правильной осанки:

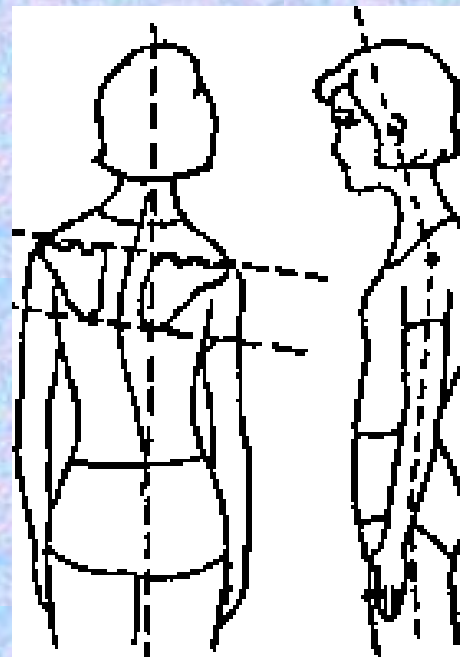
- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе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



Осанка

Признаки неправильной осанки:

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



Осанка

Как обнаружить дефект

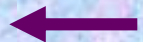
Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом.

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.



Причины нарушений осанки:

- 1. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата.**
- 2. Общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка.**
- 3. Неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (*пассивный отдых, отсутствие прогулок, недостаточный сон*).**
- 4. Длительное пребывание в неправильной позе (*при ходьбе, сидении*), а также привычки (*опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку*); однообразные движения (*например, отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате*).**
- 5. Несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда.**
- 6. Неполюноценное питание.**



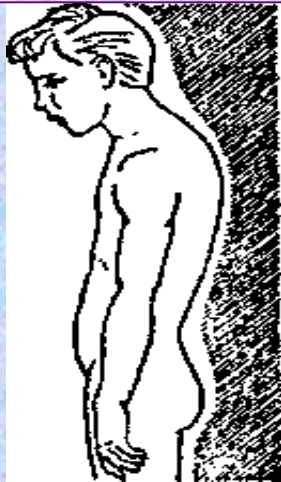
Разновидности нарушений осанки

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.

Сколиоз: сложная деформация позвоночника, характеризующаяся искривлением его в трех плоскостях.



Круглая спина



Плоская спина

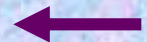
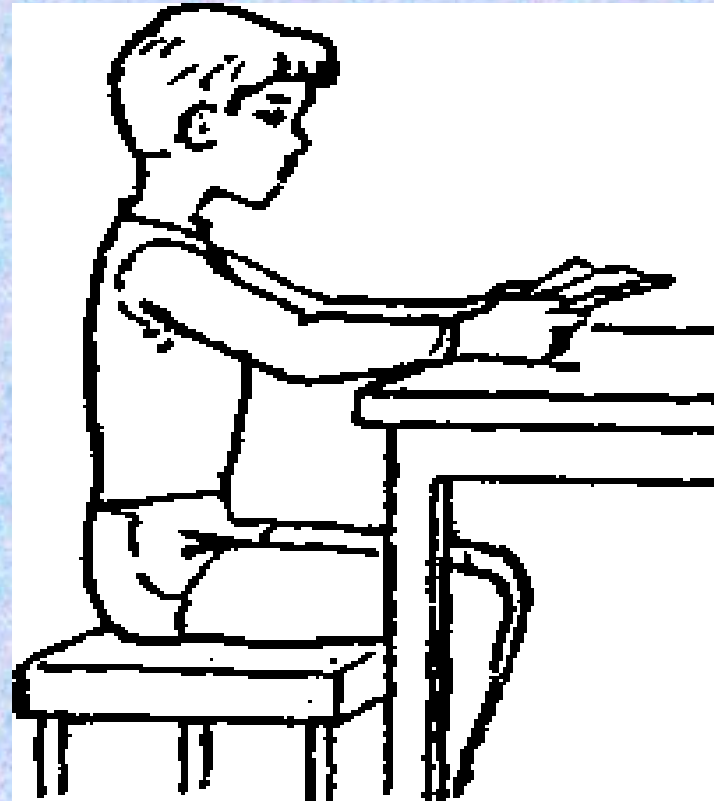


Кругловогнутая спина



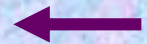
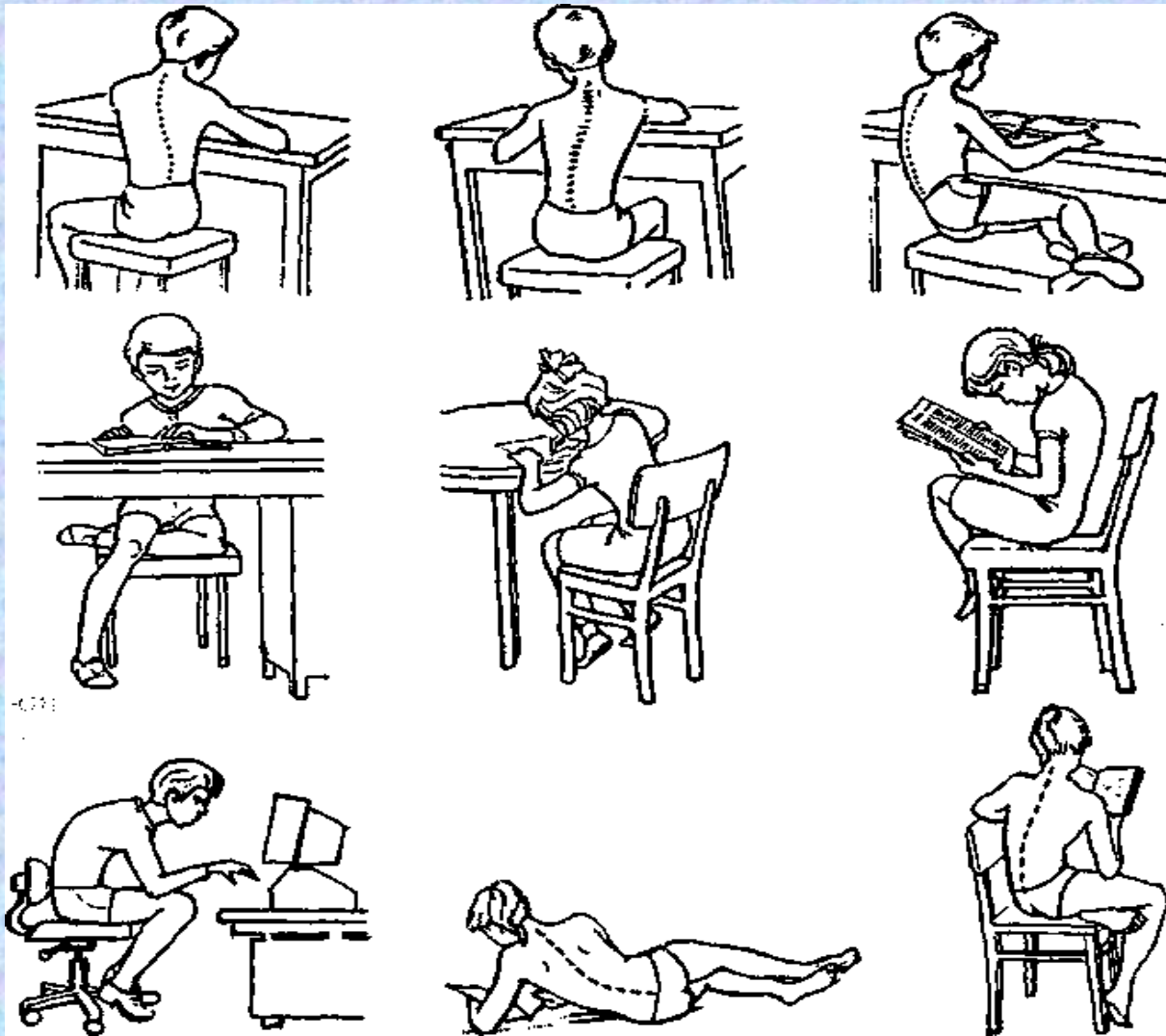
Положение позвоночного столба

правильное



Положение позвоночного столба

неправильное



Меры профилактики

**Для предупреждения нарушений осанки
соблюдать следующие профилактические
меры:**

- 1. Правильное и своевременно начатое физическое воспитание.**
- 2. Привычка правильно сидеть на стуле и за столом.**
- 3. Подбор мебели в соответствии с ростом ребёнка.**
- 4. Постель у ребёнка должна быть с жёстким основанием, подушка невысокой.**
- 5. Умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.**
- 6. Активные прогулки и игры на свежем воздухе.**
- 7. Своевременное рациональное питание.**
- 8. Занятия спортом.**



Упражнения для формирования правильной осанки

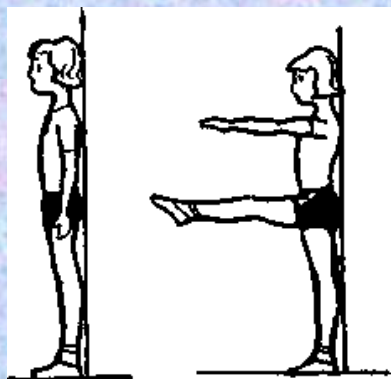
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



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



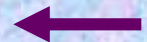
Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



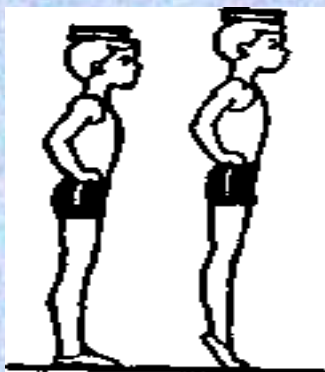
Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

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



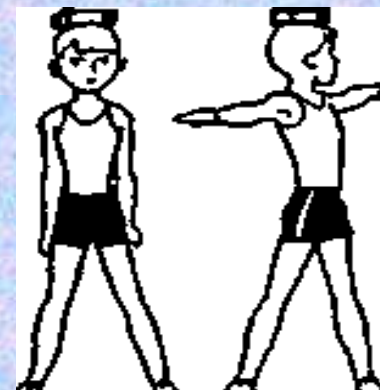
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



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



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



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.



ВАЖНО:

Правильная осанка вырабатывается у детей только в результате всестороннего физического развития.

Дефекты осанки, пока они не приняли патологическую (болезненную) форму, могут быть устранены только посредством физических упражнений.

