

Осанка. Предупреждение плоскостопия

**Учитель биологии и
географии МБОУ
СОШ №8 г. Чехова
Кизимова Оксана
Валерьевна**

Осанка – привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.

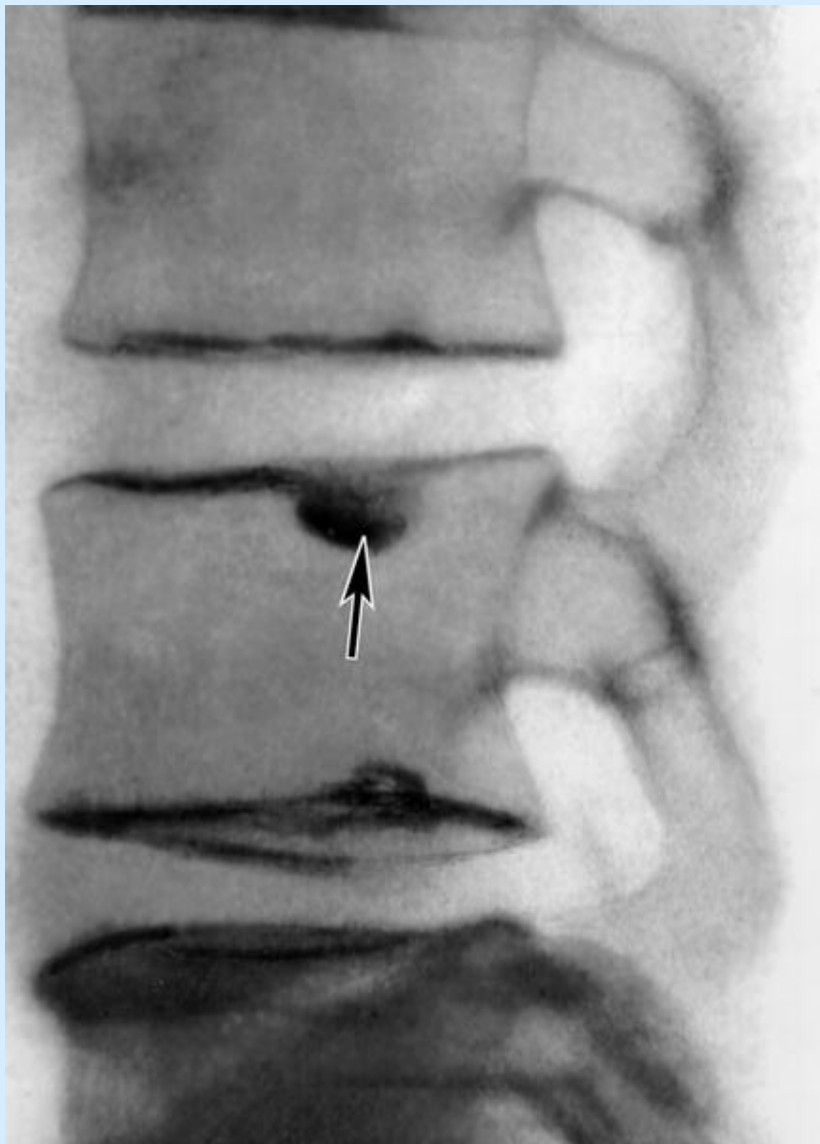


При правильной осанке – спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.



Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что затрудняет их кровоснабжение и затрудняет работу.

Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв.



Развивается
болезнь –
остеохондроз:
человеку трудно
ходить и нагибаться,
по ночам его мучают
боли, и он не может
уснуть. Болезнь
может начаться и в
молодом возрасте
(до 30 лет).

Степени
нарушения
осанки

Первая

Отклонения от
нормы
исчезают, если
человек
держится прямо
и контролирует
себя

Вторая

Поддаётся
исправлению
при занятиях
лечебной
физкультурой и
корректирующей
гимнастикой

Третья

Затрагивает
позвоночник и
лечению
поддаётся с
трудом

Нормальная
спина



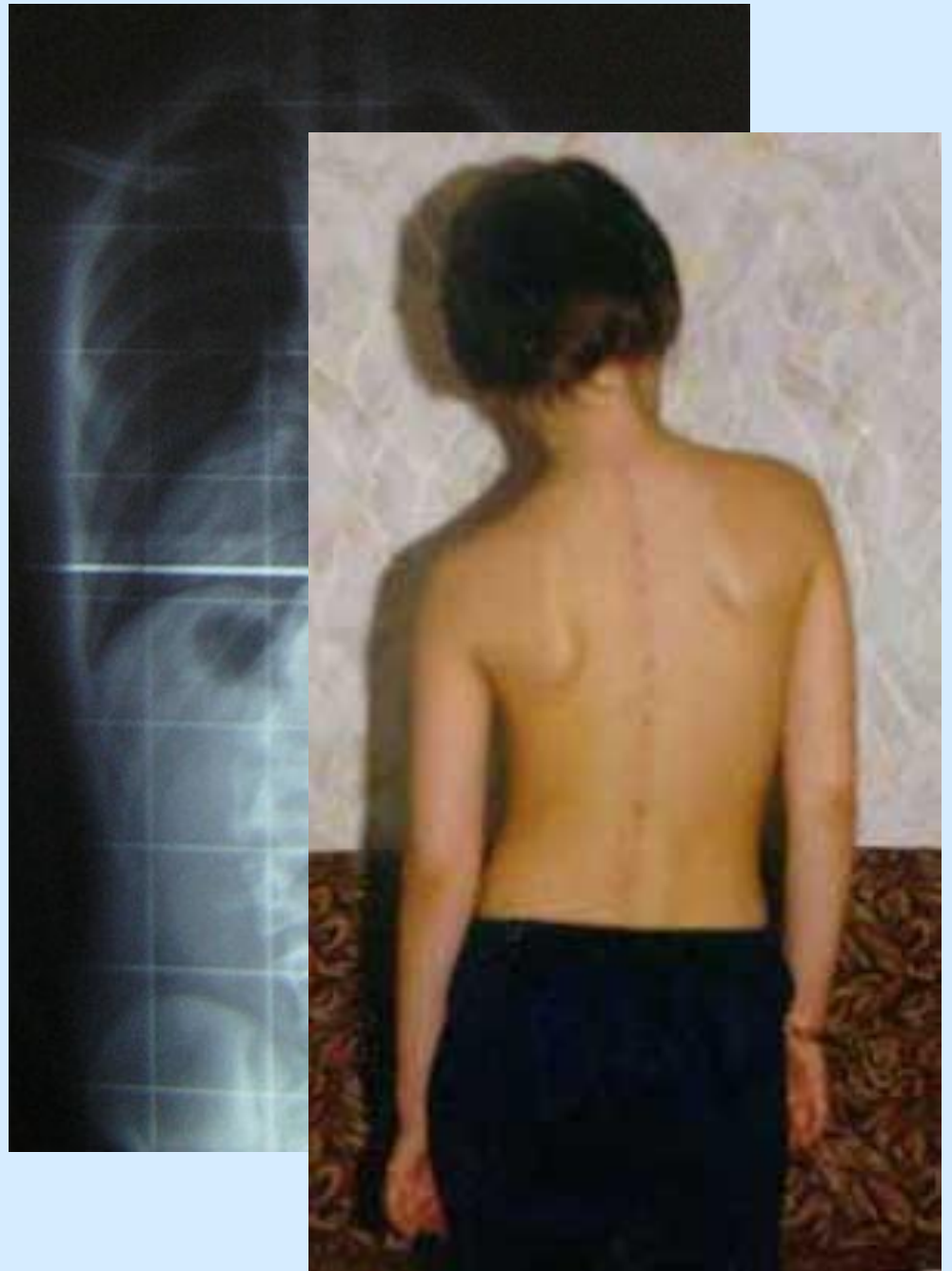
Спина при
сколиозе



Сколиоз - "старый крест ортопедии"



Сколиоз от греческого «кривой», стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.



Упражнения для коррекции осанки

Упражнение №1

- Исходное положение - лежа на животе, руки согните в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Поднимите верхнюю часть туловища, выпрямляя руки, прогибая позвоночник и немного запрокидывая голову назад. Задержитесь недолго в этом положении, а затем примите исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.

Упражнение №2

- Исходное положение – лежа на животе, руки развести в стороны на уровне плеч, согнуть в локтях под прямым углом, ладони касаются пола. Ноги разведите на ширину бедер.
- На счет «раз» - «два» поднимите руки вверх, при этом сильно сводя лопатки, на счет «три» - «четыре» - расслабьтесь. Повторите упражнение 8-10 раз.
- **Важное замечание:** во время выполнения упражнения старайтесь не отрывать голову и туловище от пола, все время касаясь лбом пола. Сконцентрируйте все внимание на напряжении верхней части спины.



Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие.

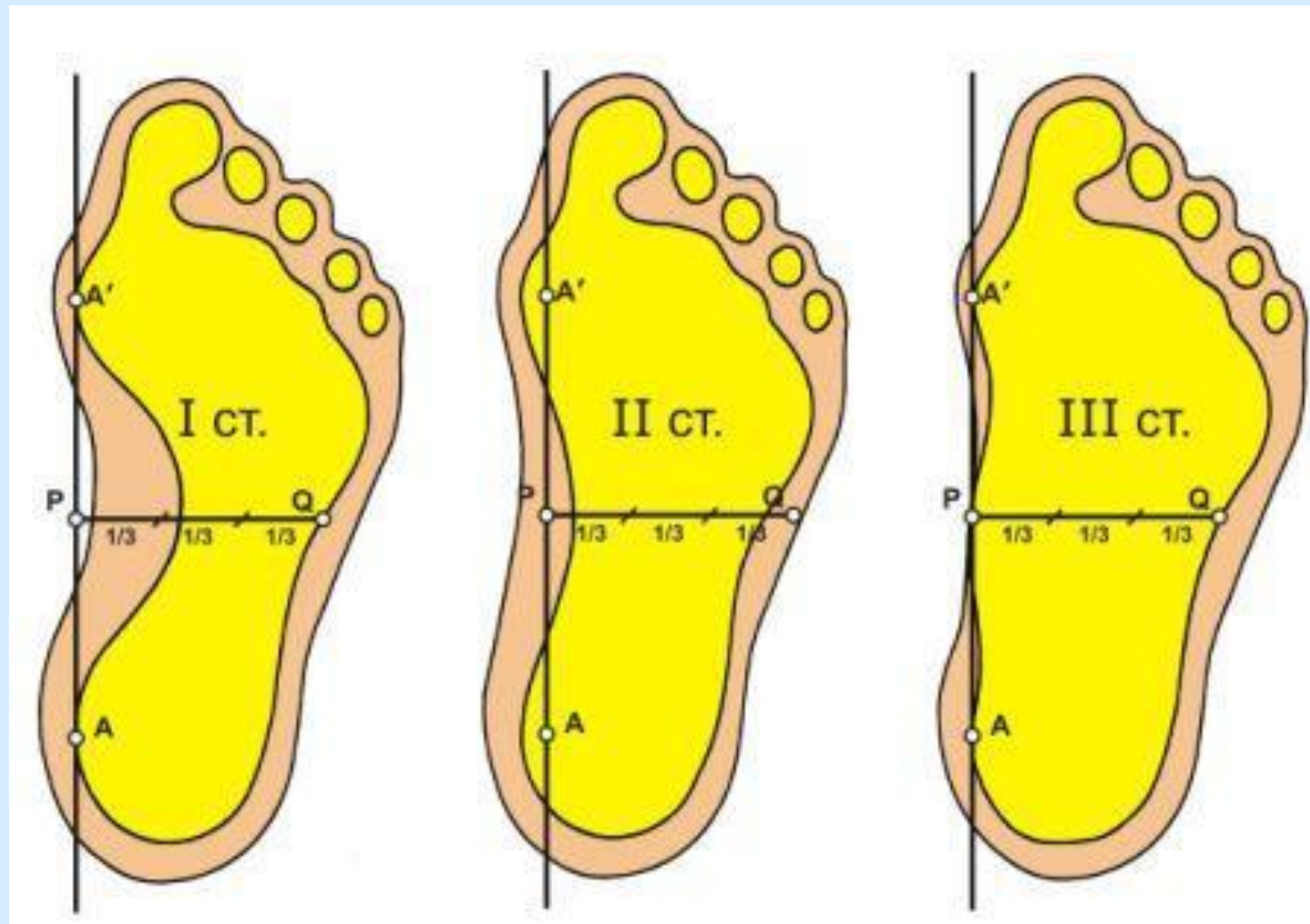
Данная патология имеет место в основном у женщин.

Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет.

При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.



Степени развития плоскостопия



Упражнения для лечения плоскостопия

- Упражнения, выполняемые в положении сидя: сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны, поворот стопами подошвами внутрь, захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли) подошвами, сжимание резинового мячика подошвами, катание подошвами округлого предмета, попеременные удары носками и пятками в пол, захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещёнными ногами, собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу.