

---

# Осанка



# Содержание

---

[Что такое осанка?](#)

[Искривленная шея - признак короткой жизни](#)

[Позвоночник и его функции](#)

[Влияние осанки на здоровье человека](#)

[Нарушения позвоночника связанные со школой](#)

[Причины искривления позвоночника](#)

[Виды нарушений осанки](#)

[Человек сидящий за столом](#)

[Как проверить осанку?](#)

[Сколиоз](#)

[Три степени сколиоза](#)

[Классификация сколиоза](#)

[Что будет если не лечить от сколиоза?](#)

[Специальные физические упражнения, улучшающие осанку:](#)

[Занятие 1](#)

[Занятие 2](#)

[Занятие 3](#)

[Занятие 4](#)

[Занятие 5](#)

[Занятие 6](#)

[Спасибо за внимание](#)

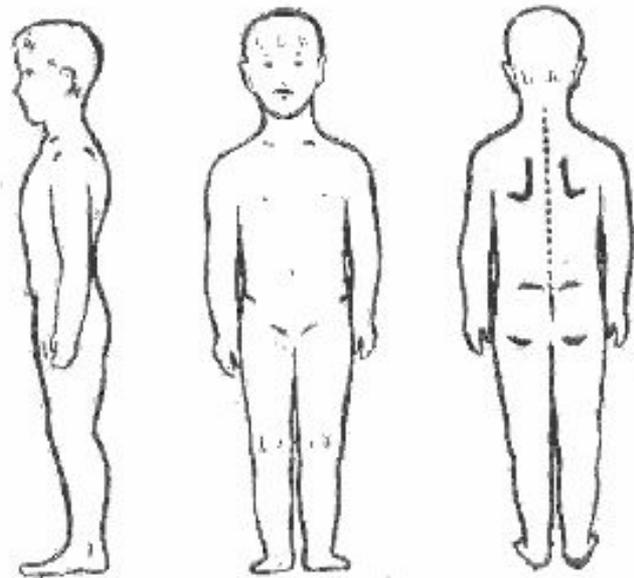
---

# Что такое осанка?

---

Это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Она может быть *правильной и неправильной*. Это зависит от того, насколько слажено работают мышцы, которые поддерживают наше тело в вертикальном положении.

Если все они развиты у человека одинаково хорошо, то осанка у него красивая, правильная.



---

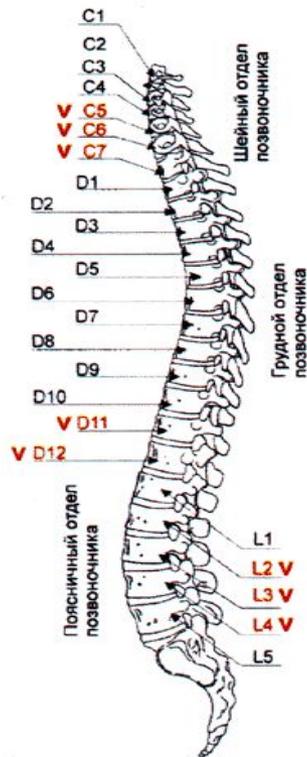
В Японии говорят: "Искривленная шея - признак короткой жизни".

И это неслучайно. Значение позвоночника, этой "оси жизни", трудно переоценить.

Каждый позвонок напрямую "отвечает" за жизнедеятельность определенного органа.

# Позвоночник и его функции

Наш позвоночник состоит из 33 костей, которые называются позвонками.



Позвоночник выполняет в организме следующие важные функции:

1. Несущая функция.
2. Двигательная функция.
3. Функция поддержки.
4. Защитная функция.

# ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

---

## Признаки правильной осанки:

- голова и туловище держатся прямо;
- голова слегка приподнята;
- плечи несколько отведены назад, грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном уровне;
- голова и позвоночник сзади составляют прямую вертикаль;
- живот подобран;
- в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед;
- при взгляде сбоку позвоночник имеет углубление в шейном и поясничном отделах (лордоз) и выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- ноги прямые, смыкаются без особого напряжения мышц;
- внутренние части стоп не касаются пола.

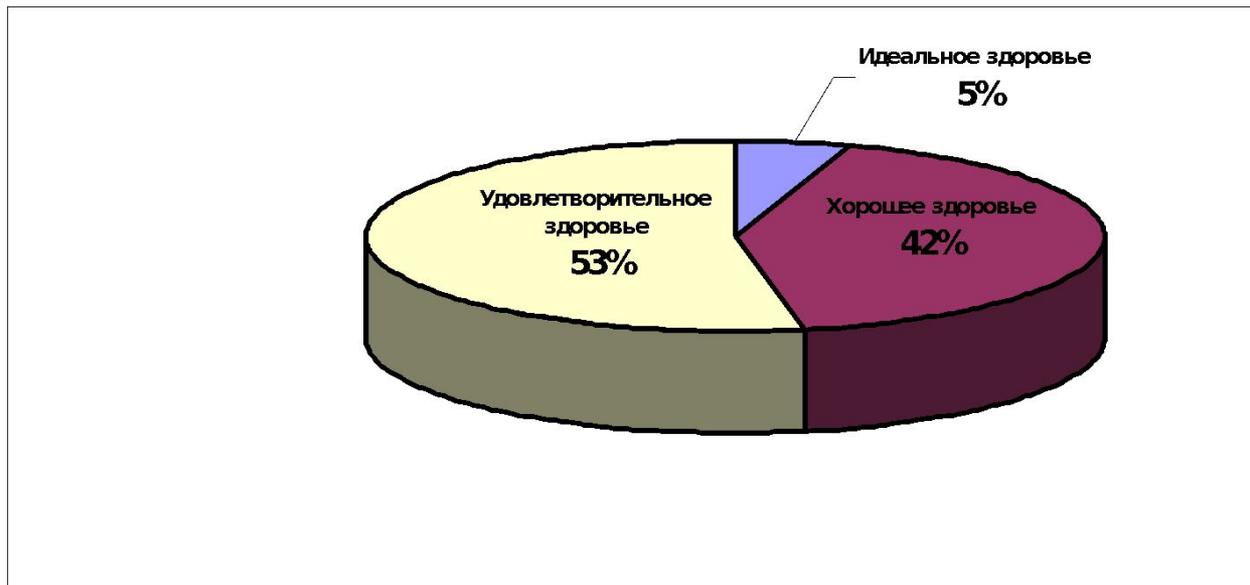
Нарушение любого из этих признаков говорит о том, что осанка неправильная.

## Специалисты считают, что от 20 до 40% негативных влияний , ухудшающих здоровье детей, связано со школой.

---

По данным разных исследований за последние 10 лет здоровы от 5 до 25% школьников.  
В школе ребенок проводит 70% времени бодрствования.

По данным Института возрастной физиологии за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза психоневрологических отклонений, в 3 раза - заболеваний желудочно-кишечного тракта.



# Причины искривления позвоночника

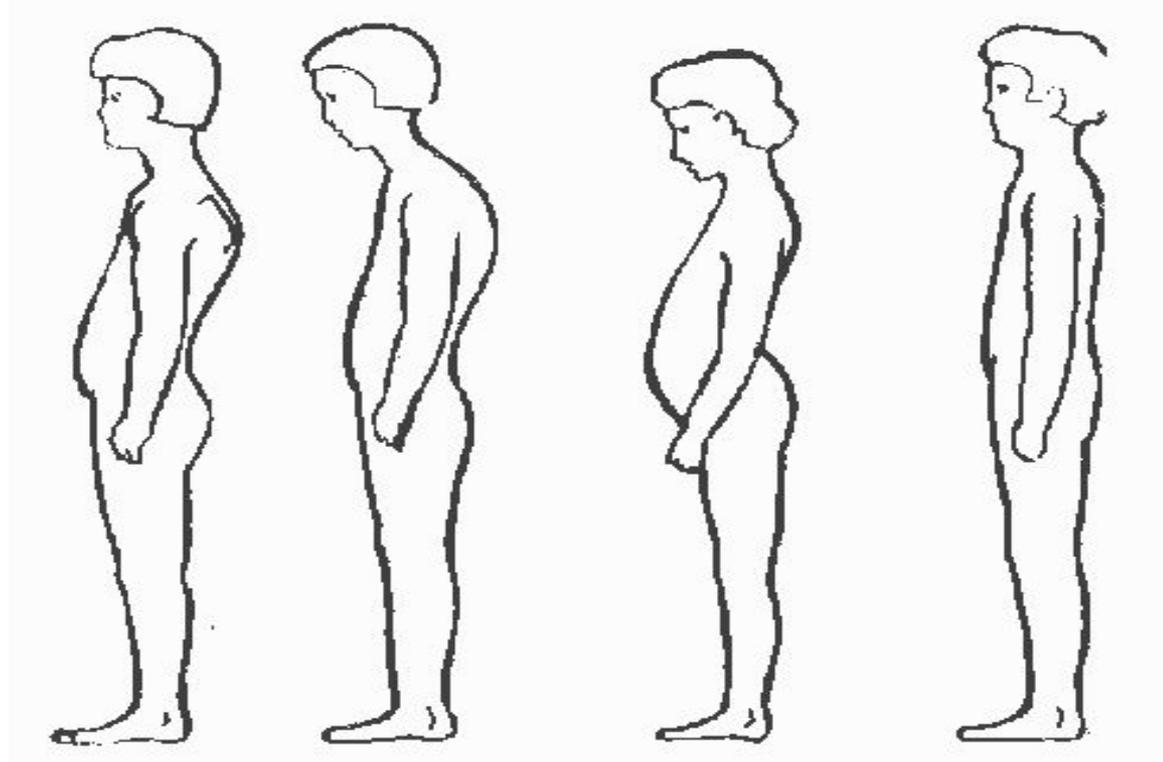
---



1. Непомерный вес школьного портфеля.
2. Несоответствие школьной мебели росту ребенка.
3. На нарушение осанки оказывает влияние и нарушение зрения, так как ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадь.
4. Недостаточная двигательная активность.
5. Слабое и негармоничное развитие мышечного корсета.
6. Длительное пребывание в неудобных позах

# Виды нарушений осанки

---



Кифотическая осанка

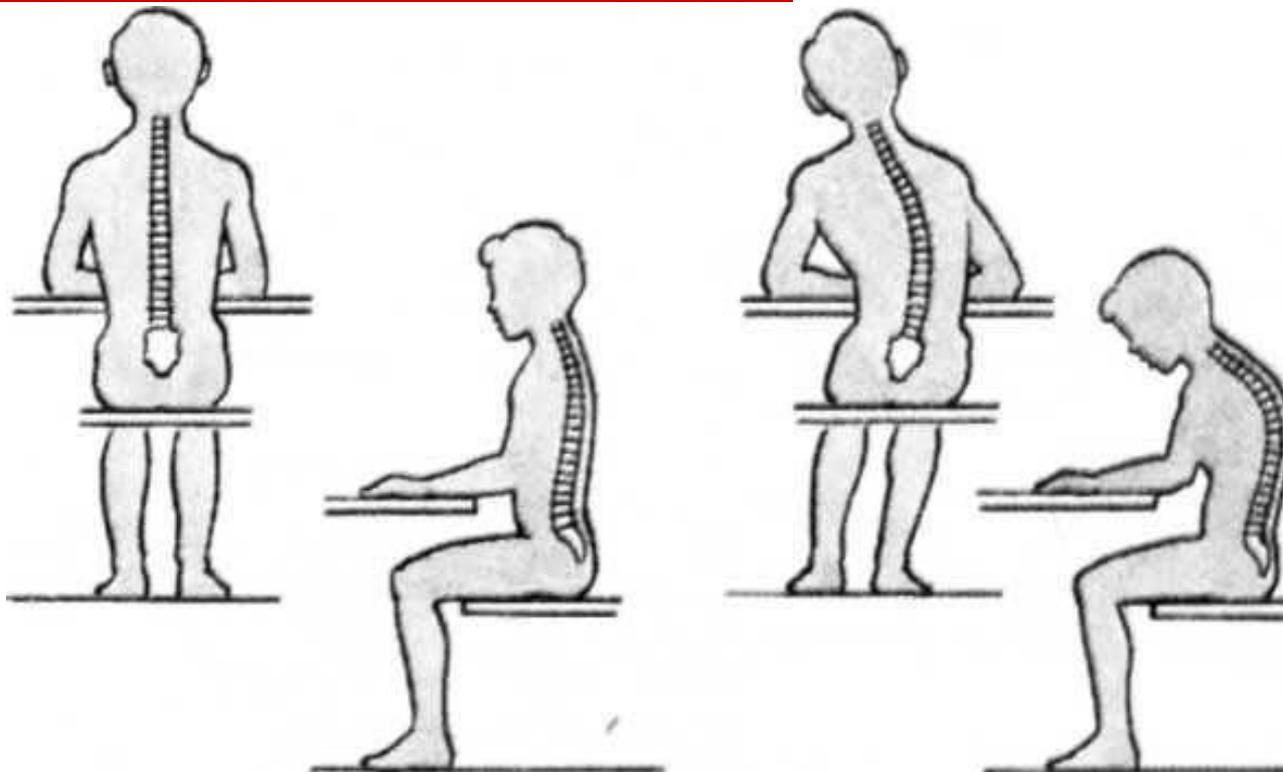
Сутулость

Лордотическая осанка

Плоская спина

# Человек сидящий за столом

---



Правильная осанка

Неправильная осанка

# Как проверить осанку?

---



Правильное положение позвоночника

Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка. Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка неправильная.

Касание стены только тремя точками — затылком, спиной и пятками — указывает на очень слабую мускулатуру спины, живота и поясницы, а касание лишь спиной и пятками — на слабую мускулатуру шеи, плечевого и тазового пояса.

# Сколиоз

Сколиоз — это боковое искривление позвоночника. Кроме бокового искривления, при сколиозе образуется реберный горб.

Сколиоз может быть **врожденным и приобретенным**. **Врожденный сколиоз** чаще всего связан с аномалией развития позвоночника (неправильное развитие) — лишние позвонки, лишние ребра, аномалия поперечных отростков, слияние дужек и отростков, незаращение дужек, клиновидные позвонки и т. п.



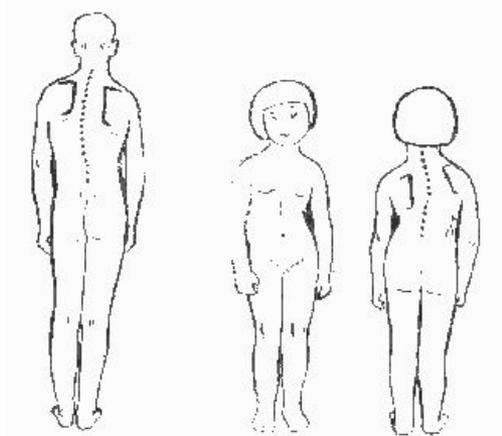
## **Среди приобретенных сколиозов выделяются:**

- а) рахитический, вследствие перенесенного рахита;
- б) привычные или, как их называют, школьные сколиозы, возникающие на фоне неправильных привычных поз и неправильной осанки;
- в) статический сколиоз, возникающий при неправильном боковом стоянии таза; это часто наблюдается при неодинаковом развитии нижних конечностей (одна конечность короче другой);
- г) паралитический сколиоз, возникающий на фоне поражения мышц туловища; это чаще связано с перенесенным полиомиелитом.

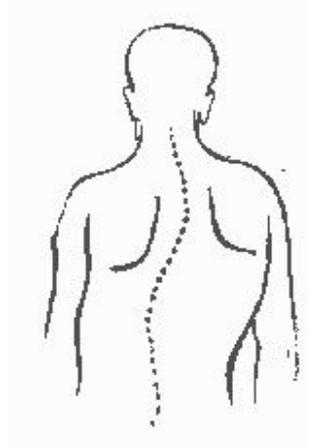
Другие формы приобретенных сколиозов (рубцовый — после операции на грудной клетке, после обширных стягивающих рубцов в результате ожога; травматический — после различных травм; рефлекторно-болевого — чаще на почве поражения нервных корешков) встречаются не так часто.

# Три степени сколиоза

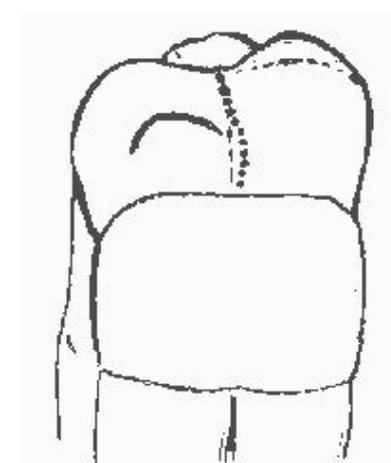
---



**Первая степень** характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии.



**Вторая степень** характеризуется заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом.



**Третья степень** характеризуется стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника.

# Классификация сколиоза

---



## **По форме искривления:**

- S-образный сколиоз (с одной дугой искривления).
- S-образный сколиоз (с двумя дугами искривления).
- Z-образный сколиоз (с тремя дугами искривления).

## **Рентгенологическая классификация**

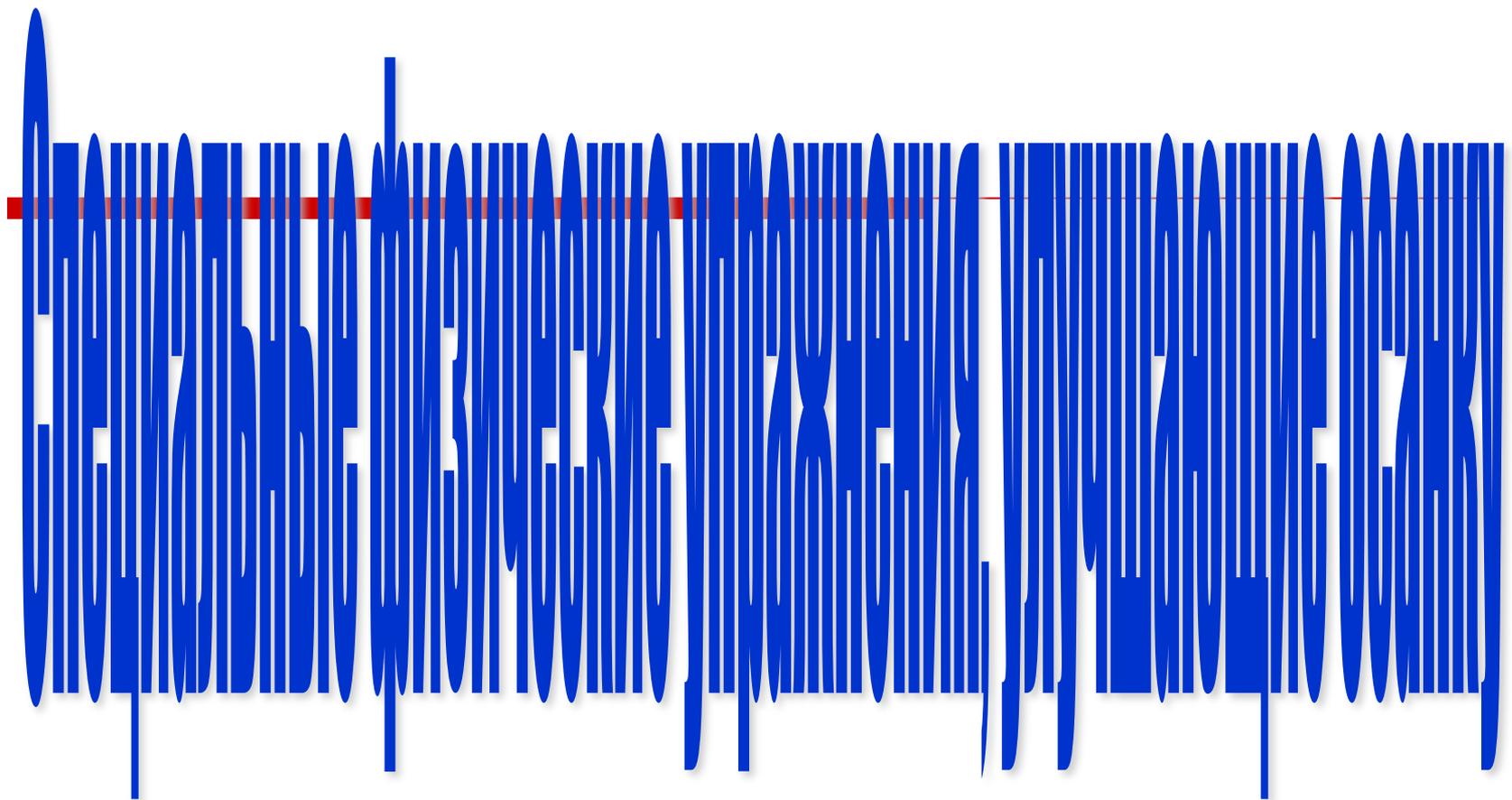
- 1 степень сколиоза. Угол сколиоза  $1^{\circ}$  -  $10^{\circ}$ .
- 2 степень сколиоза. Угол сколиоза  $11^{\circ}$  -  $25^{\circ}$ .
- 3 степень сколиоза. Угол сколиоза  $26^{\circ}$  -  $50^{\circ}$ .
- 4 степень сколиоза. Угол сколиоза  $> 50^{\circ}$ .

# Что будет если не лечить сколиоз?

---

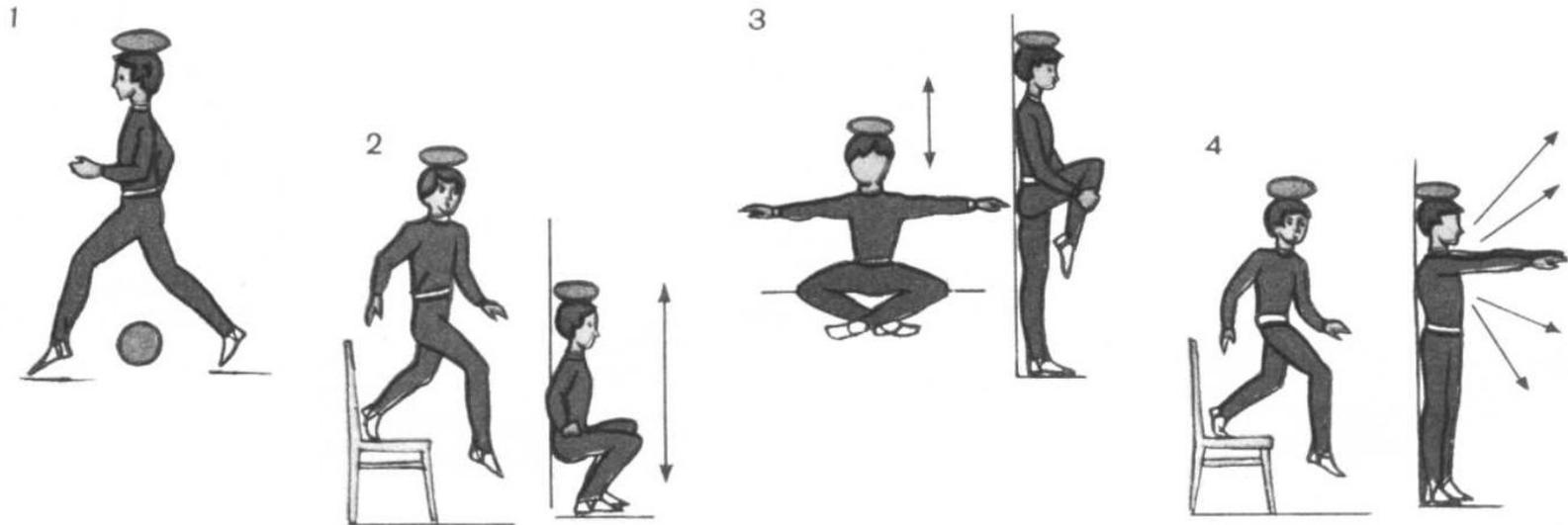


Если оставить больного без помощи (или если он от нее откажется), болезнь будет прогрессировать. Прогрессирование искривления позвоночника сопровождается изменением положения и деформацией внутренних органов, что неизбежно сказывается на их функции. Изменения с годами могут стать настолько серьезными, что со временем больной превращается в тяжелого инвалида и развивается легочно-сердечная недостаточность, которая в самых тяжелых случаях приводит к ранней смерти в возрасте 40 - 45 лет. Тяжелая деформация позвоночника без лечения может привести к развитию параличей из-за сдавливания спинного мозга в суженном деформированном позвоночном канале



# Занятие 1

1. Принять правильное положение головы, положить на нее мешочек и походить по комнате, переступая через «препятствие».
2. Передвигаясь с мешочком на голове, встать на скамейку (стул) и сойти с нее. Стоя у стены в положении правильной осанки, присесть и встать.
3. С мешочком на голове сесть на пол, скрестив ноги, и, встать. Стоя у стены с мешочком на голове, подтянуть поочередно правое, затем левое колено к груди.
4. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него. Стоя у стены с мешочком на голове, сделать движения руками в стороны, вперед, вверх.



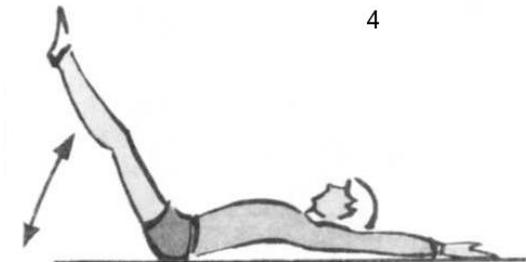
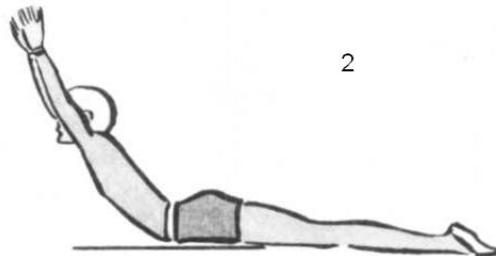
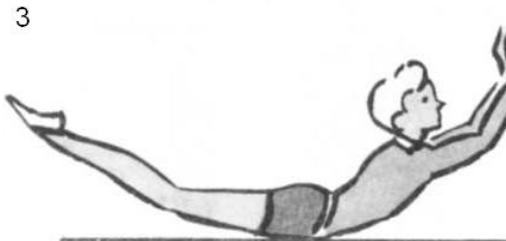
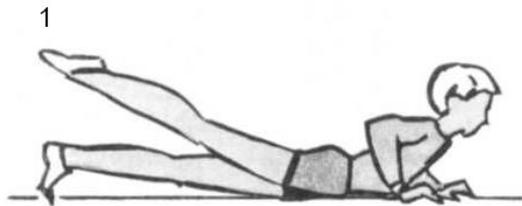
# Занятие 2

1. В упоре лежа на животе на четыре счета медленно поднять правую ногу назад и на четыре счета опустить ее. Отдохнуть. Повторить упражнение левой ногой.

2. В упоре лежа на животе поднять голову и на четыре счета медленно поднять руки вверх. Вернуться в упор лежа.

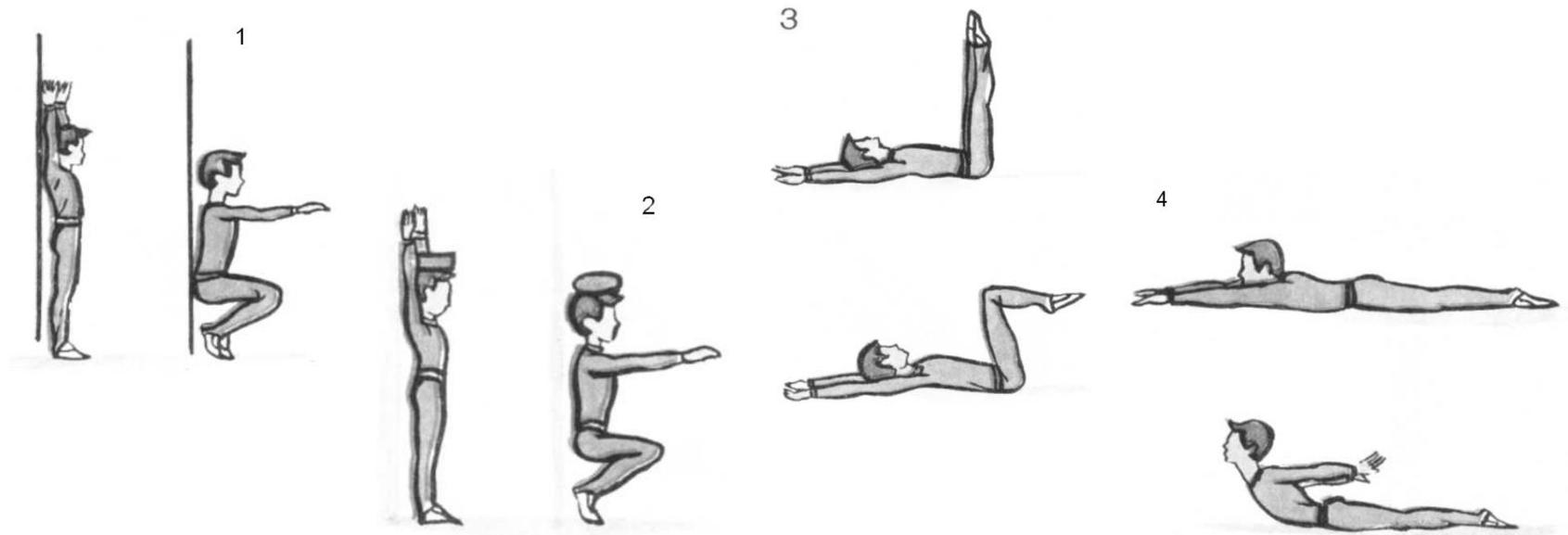
3. В упоре лежа на животе на четыре счета медленно поднять ноги назад, а руки вверх, Вернуться в упор лежа. Отдохнуть на четыре счета.

4. В положении лежа на спине, руки вверх на два счета поднять ноги, на четыре счета медленно опустить. Отдохнуть на два счета.



# Занятие 3

1. Стоя у стены в положении правильной осанки, поднять руки вверх, на два счета присесть, на четыре счета медленно встать.
2. То же, но с мешочком на голове.
3. В положении лежа на спине, руки вверх на два счета поднять\* ноги, на два счета согнуть, на два счета медленно опустить.
4. В положении лежа на животе, руки вверх на четыре счета медленно прогнуться и отвести руки назад до отказа. На четыре счета вернуться в исходное положение



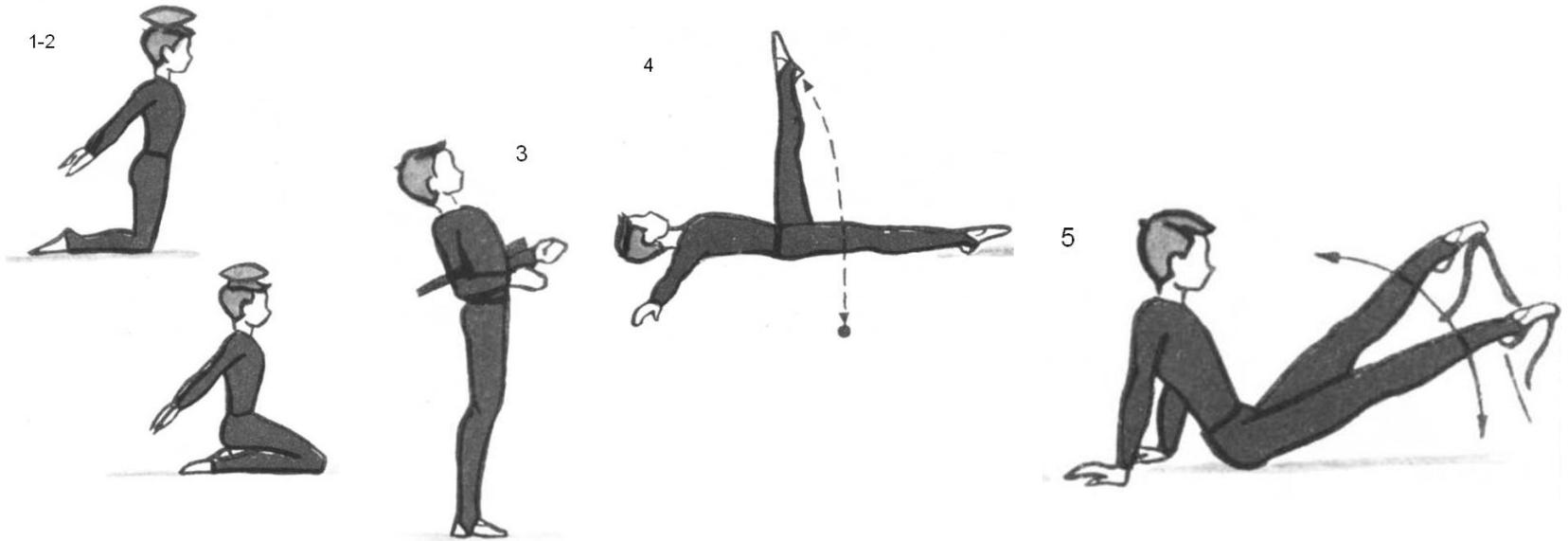
# Занятие 4

1 – 2. С мешочком на голове опуститься на колени, сесть на пятки и встать. То же с закрытыми глазами.

3. Наклон туловища назад с гимнастической палкой на лопатках.

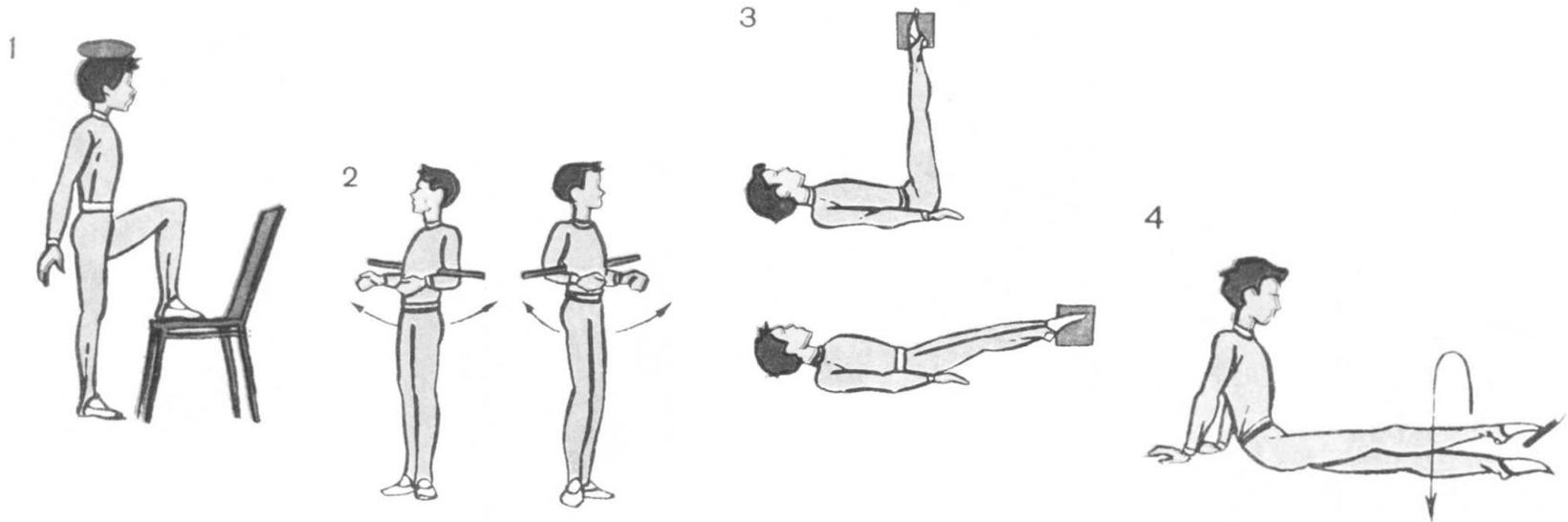
4. В положении лежа на спине, руки в стороны поднять левую ногу и коснуться ею пола справа. То же другой ногой.

5. Сидя, перетянуть шнур или скакалку вправо или влево пальцами ног



# Занятие 5

1. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него.
2. Повороты туловища вправо и влево с гимнастической палкой на лопатках.
3. В положении лежа на спине, руки вдоль туловища зажать ступнями легкий предмет (кубик, лист бумаги). Поднять ноги и медленно опустить, не выронив предмета.
4. Сидя, захватить пальцами правой ноги карандаш и переложить его на другое место. То же другой ногой



# Занятие 6

1–2. С мешочком на голове сесть на стул и встать. То же упражнение выполнить с закрытыми глазами.

3. Сидя на пятках с гимнастической палкой на лопатках, прогнуть туловище назад.

4. Медленно подняться на носки и опуститься на всю ступню.

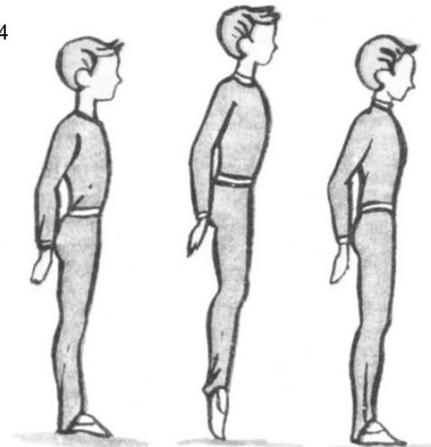
1–2



3



4



---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**