

**НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ.  
ПРОФИЛАКТИКА  
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.**



- **Правильной осанкой** принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).
- **При неправильной осанке** естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

- 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.
- В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (в 6 — 7 и в 11 — 15 лет).

- **Нарушение осанки** нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологических резервов детского организма.

# Возможны следующие дефекты

## осанки:

- **Круглая осанка** (рис. 1. 1) характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи «свисают» вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.
- **При сутулой осанке** (рис. 1. 2) ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.
- **Для лордотической осанки** (рис. 1. 3) характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается.
- **При кругловогнутой спине** (рис. 1. 4) увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

- **При плоской спине** (рис. 2. 1) недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнута прямо, движения его неуклюжи.
- **Косая спина** (асимметричная осанка) (рис. 2. 2) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания — сколиоза.

- Не следует долго носить детей на руках (особенно все время на одной и той же руке), рано усаживать ребенка, преждевременно обучать его ходьбе. Не рекомендуется укладывать спать на мягком матрасе, возить ребенка в мягких (типа шезлонга) колясках. Постель ребенка не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20 — 25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Для детей с нарушениями осанки жесткий матрац (волосяной, травяной или ватный) кладется на щит из досок или фанеры. Особенно портит осанку неправильная поза при игре или за столом. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног (рис. 2. 3). Высота стола на 2 — 3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Если ноги не достают до пола, подставить под них скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом 90'. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние между грудью и столом 1,5 — 2 см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола 30 см. Предплечья должны симметрично лежать на столе, книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом 30° (угол, открытый вправо, образуется краем стола и нижним краем тетради).  
Ухудшают осанку привычки читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. Нарушает ее и езда на самокате (из-за отталкивания все время одной ногой) и езда на велосипеде в согнутом положении.

Рис. 1

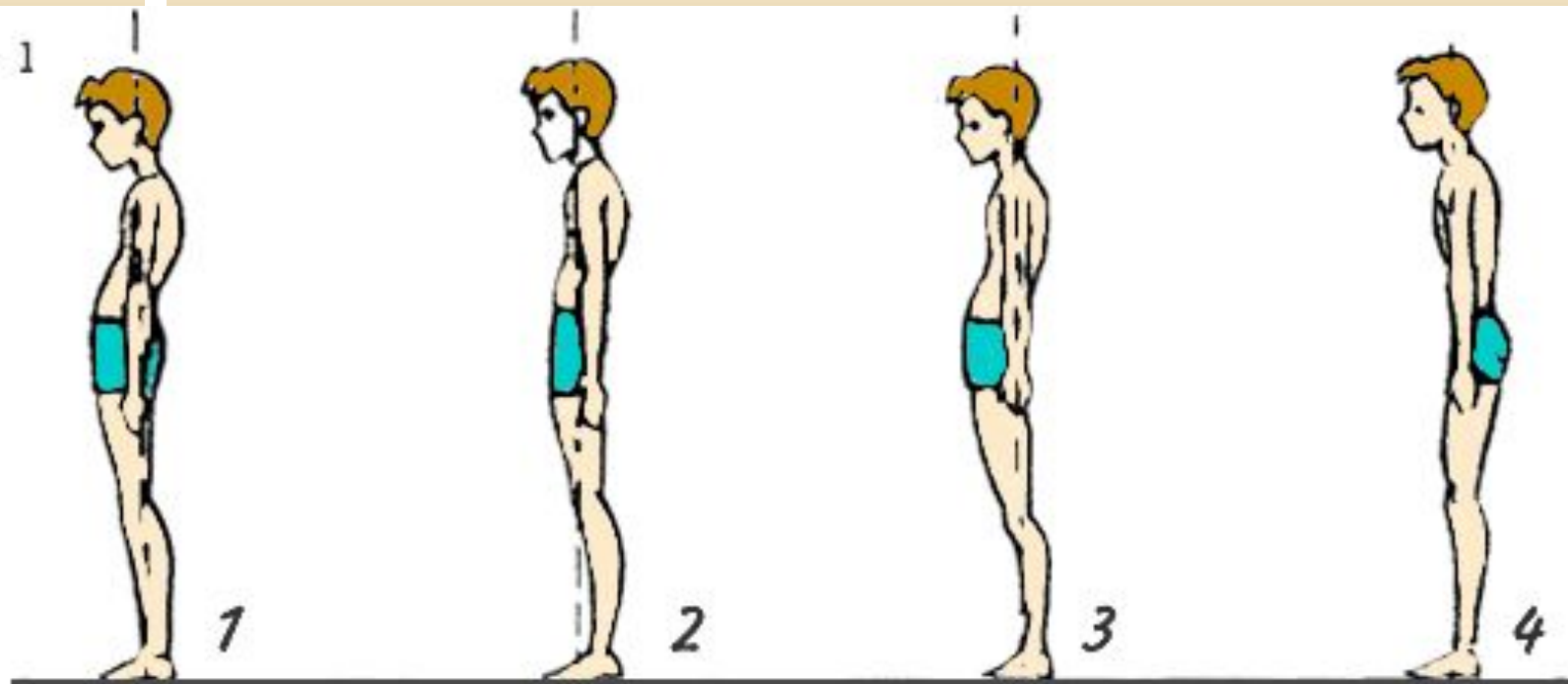
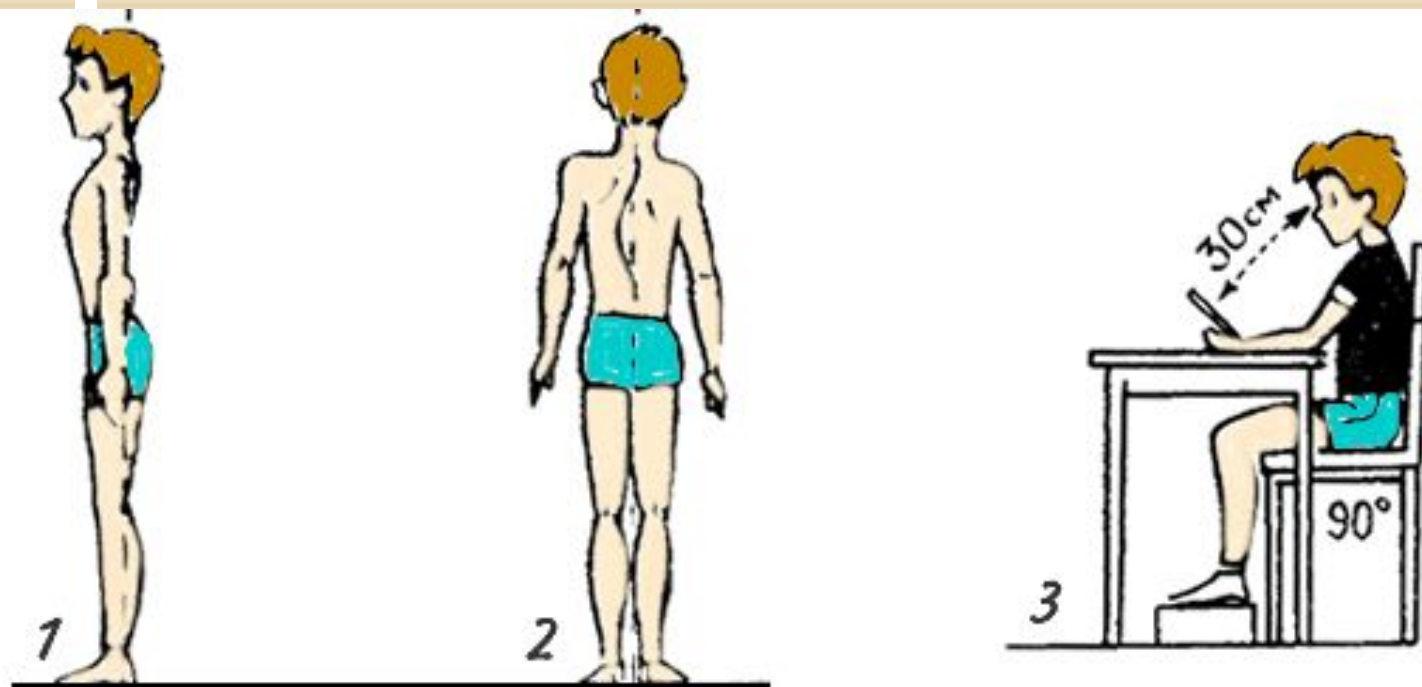




Рис. 2



Для исправления осанки рекомендуется примерный комплекс упражнений, которые должны сочетаться с утренней гигиенической гимнастикой, подвижными играми, систематическим закаливанием.

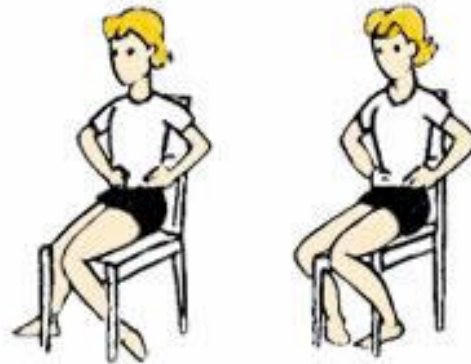
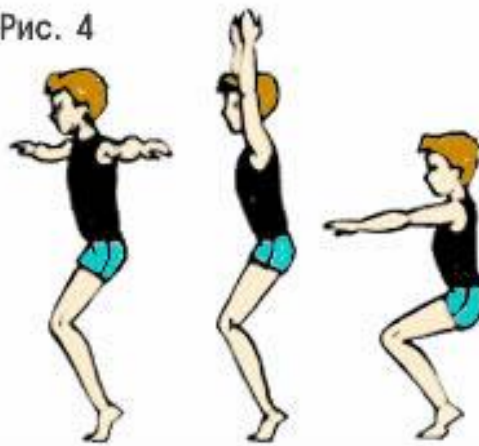
- 1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
- 2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
- 3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
- 4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- 5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
- 6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
- 7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
- 8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
- 9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
- 10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).

Рис. 3



- **11.** И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
- **12.** И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
- **13.** И. п. — то же на левом боку.
- **14.** И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
- **15.** И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
- **16.** И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
- **17.** И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).
- **18.** Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
- **19.** И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
- **20.** И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
- **21.** И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3)

Рис. 4



- **22.** И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).
- **23.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).
- **24.** И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
- **25.** Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Рис. 5



Рис. 6



# Методические рекомендации:

- Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений — ходьба 1 — 2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4 — 5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10 — 12 раз.
- Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10 — 12 за занятие. Заниматься можно 3 — 4 раза в день за час до и спустя 45 — 60 мин после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов.
- Заниматься надо в хорошо проветренной комнате, а если возможно во дворе, в лесу, на берегу реки. Главное, чтобы поверхность площадки была ровной и без уклонов. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, трусы, купальник) . Лучше выполнять упражнения босиком или в носках. Для исправления дефектов осанки следует выполнять такие упражнения, когда в работу вовлекается одновременно несколько мышечных групп и суставов. Для предупреждения нарушений осанки в сагиттальной плоскости (склонность к сутуловатости и круглой спине) уделяйте большое внимание упражнениям, связанным с выравниванием позвоночника, с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области.



- Детям, имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи, рекомендуется увеличивать количество повторений движений руками назад. Например, легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять), оказывает значительное эффективное воздействие при этих нарушениях. Для предупреждения дефектов осанки во фронтальной плоскости (при склонности к асимметричному положению плечевого пояса) очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движения, взмахи, общеразвивающие упражнения.
- Чтобы воспитать привычку держаться прямо, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом, детям необходимо в течение дня многократно повторять упражнения на ощущение правильной осанки. 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. Выполняя корректирующие упражнения, можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться.