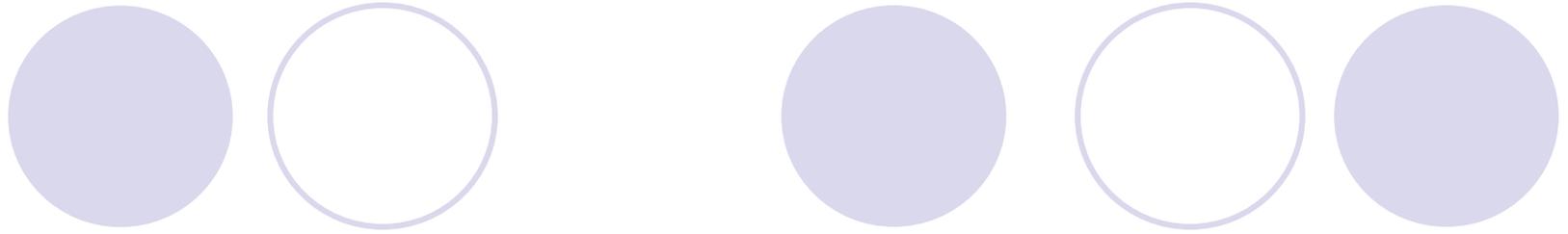


НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА



**Автор: педагог доп. образования МАУ ДО «ДЭЦ»
Мирошниченко Людмила Бенедиктовна**

г. Магадан, 2018



На сегодняшний день Министерством здравоохранения озвучены следующие цифры о здоровье наших школьников:

По истечении 10 лет занятий в школе:

10% школьников – здоровы

50% школьников – относительно здоровы

40% школьников – относятся к группе риска

Первое место по заболеваемости среди школьников занимают искривление позвоночника – **сколиоз**;

2 место – гастрит, заболевания желудочно-кишечного тракта;

3 место – близорукость;

4 место – стрессы и соответственно сосудистые заболевания.

ОСАНКА – привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Каждый третий ученик имеет нарушение осанки.

Большинство болезней позвоночника связано с повреждением межпозвоночных дисков. Это приводит к «оседанию» позвоночника или к еще большему его искривлению. А, это сказывается на внутренних органах – они смещаются, в них нарушается кровообращение и органы заболевают.

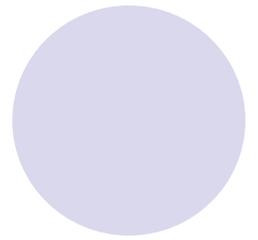
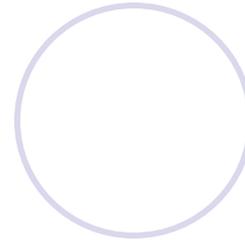
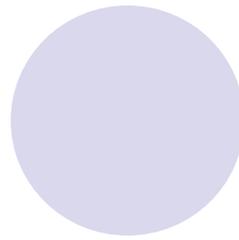
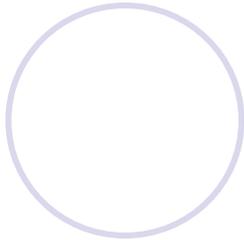
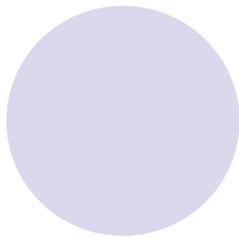


Неправильная осанка

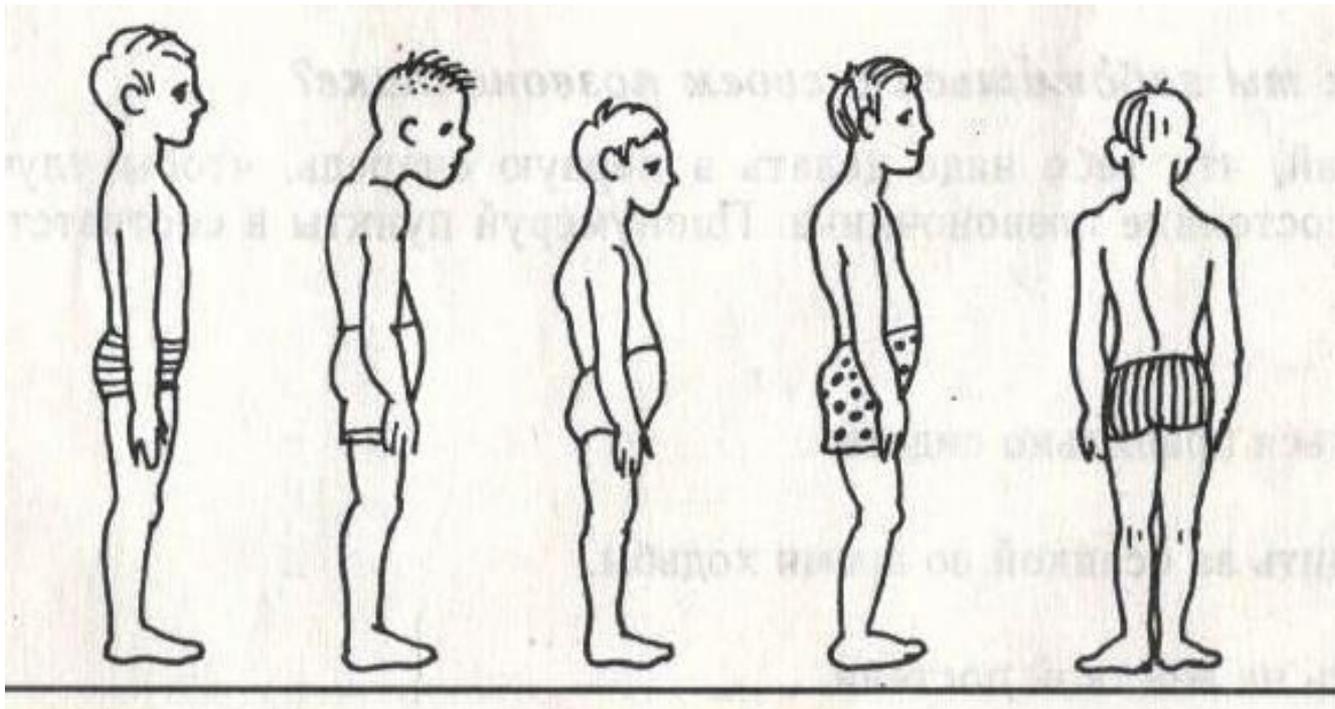
Затрудняет
работу
легких, сердца,
желудочно-кишечного
тракта

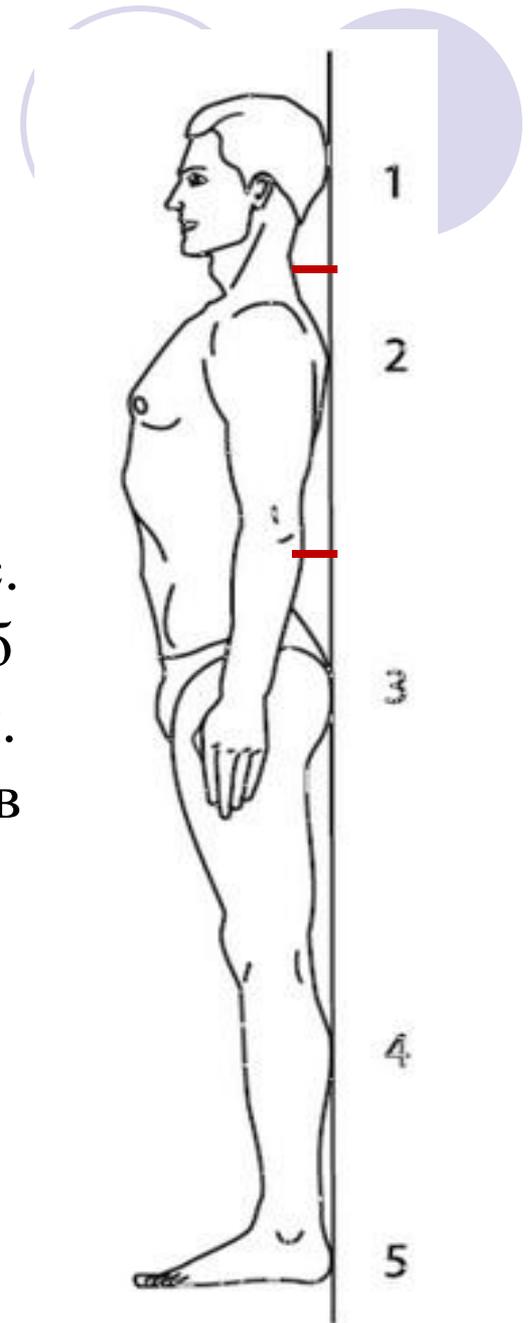
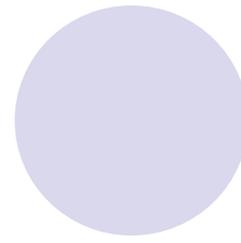
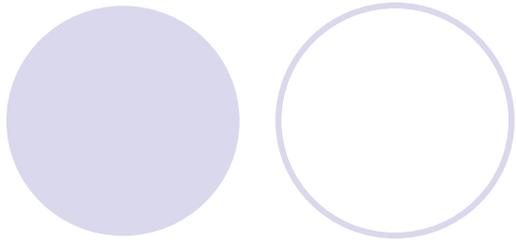
Уменьшается
емкость легких,
снижается
обмен веществ

Появляются
головные боли,
повышается
утомляемость



НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА



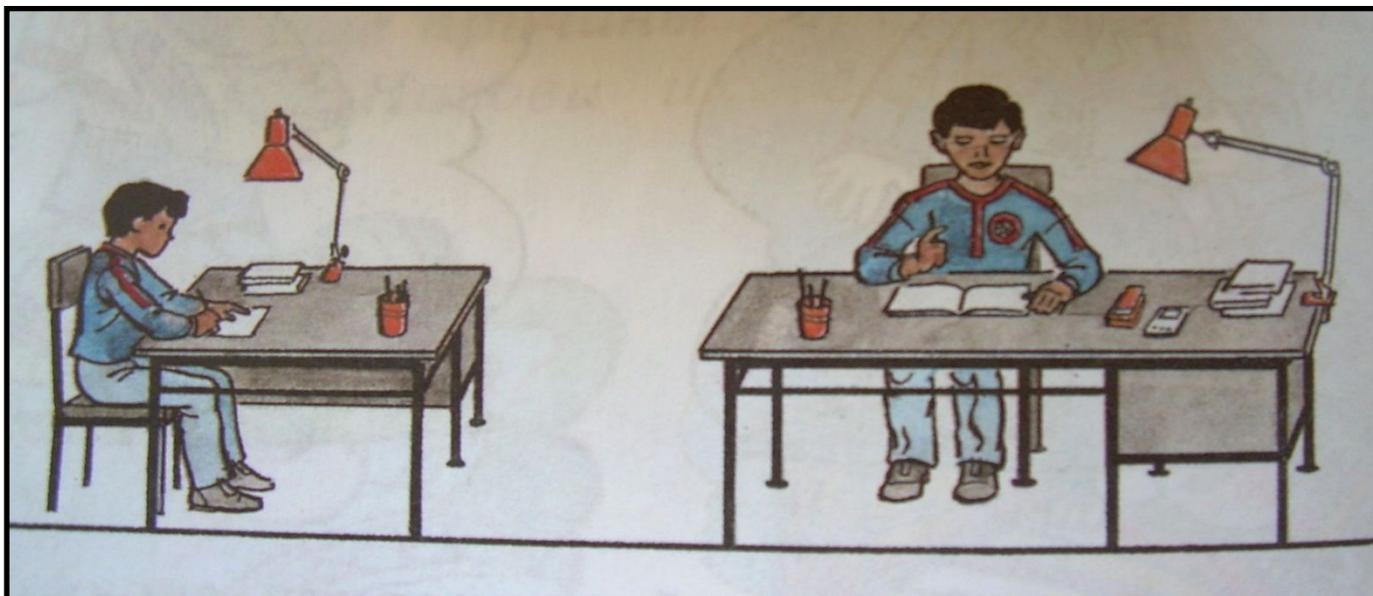


Чтобы ответить правильная ли у тебя осанка?

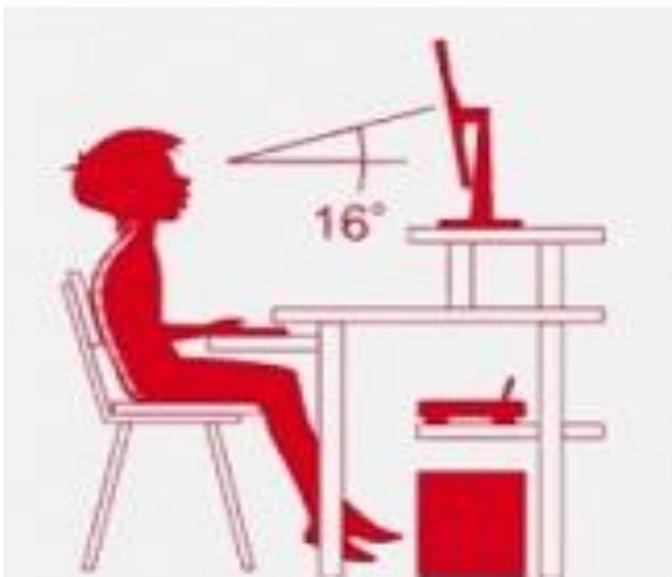
Надо встать, как показано на рис. Попросить кого-нибудь измерить прогиб позвоночника в области шеи и поясницы. При правильной осанки глубина прогибов должна быть примерно одинаковой около **4** сантиметров.

Чтобы не повредить позвоночник, следует учиться правильно сидеть, стоять, лежать, поднимать тяжести и падать.

Правильно сидеть надо с максимально выпрямленной спиной, слегка отведя назад плечи. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сиденья за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через 30 минут обязательно надо встать, походить или полежать.



Правильная и неправильная осанка в зависимости от наклона стола.

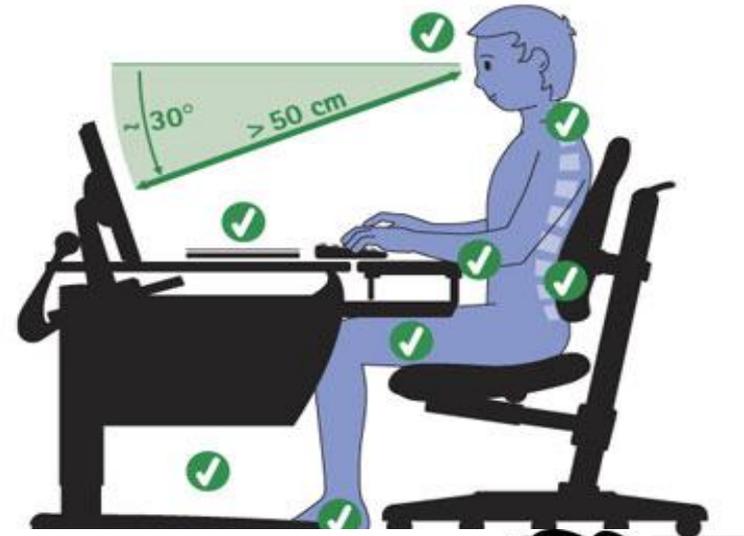
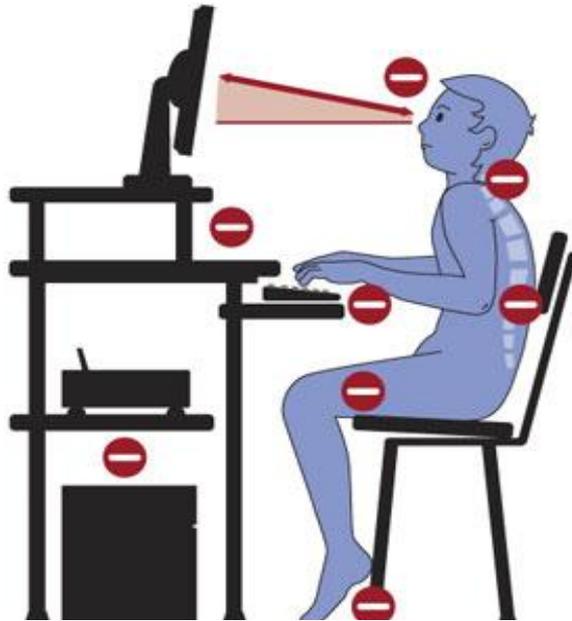


Парты конторки

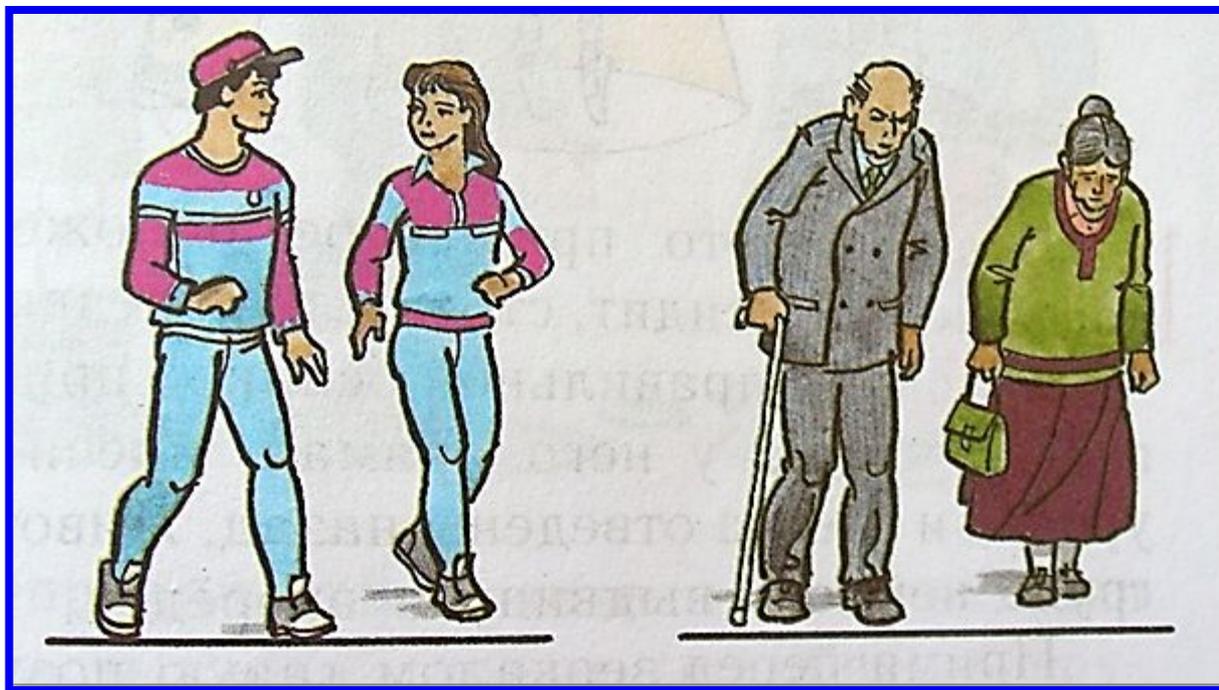
Зря убрали из школ обычные парты, за которыми прежде занимались дети, Они соответствовали медицинским стандартам. Наклон доски парты сохранял зрение учеников, а монолитная лавка — осанку. Увы, плоские столы и приставные стулья в классах, за которые усаживают шестилеток, — это прямой путь к сколиозу! Потому что неокрепший позвоночник ребенка, не имея прочной опоры, постепенно искривляется.



Правильная и не правильная осанка при работе с компьютером

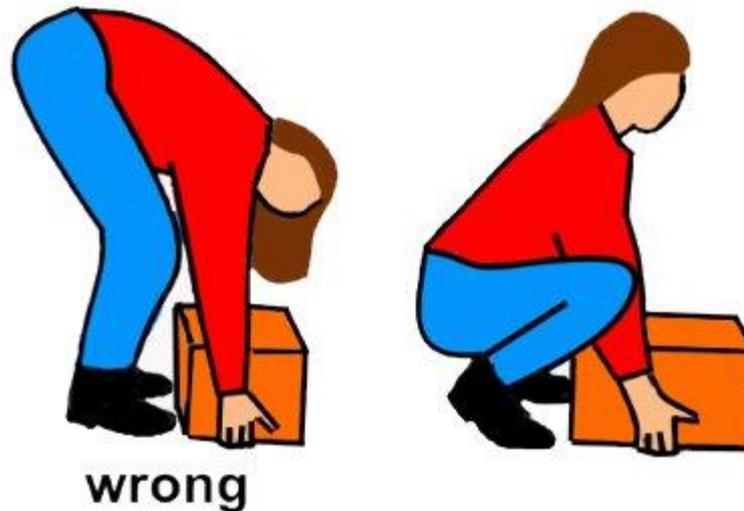


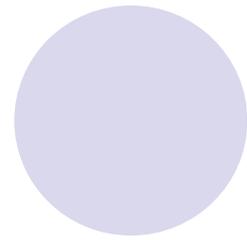
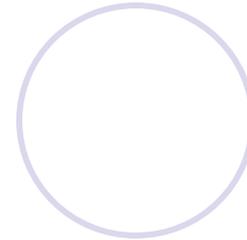
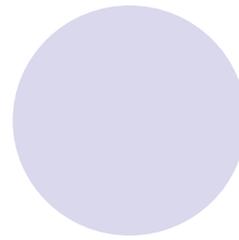
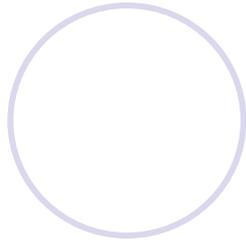
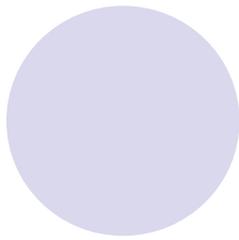
Правильно стоять и ходить следует тоже с максимально выпрямленной спиной, слегка отведя плечи назад и немного развернув грудь вперед, живот подтянут. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).



При подъеме тяжестей надо сгибать ноги, а не спину и держать груз поближе к туловищу. Не следует поднимать большие грузы, особенно рывком и с поворотом туловища. Не следует носить грузы в одной руке. Школьникам следует переносить книги и школьные принадлежности не в сумках и портфелях, а в ранцах (причем со стороны спины ранцы должны быть не мягкие, а в меру твердые).

Правильное и неправильное положение тела при подъеме тяжести





КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ?

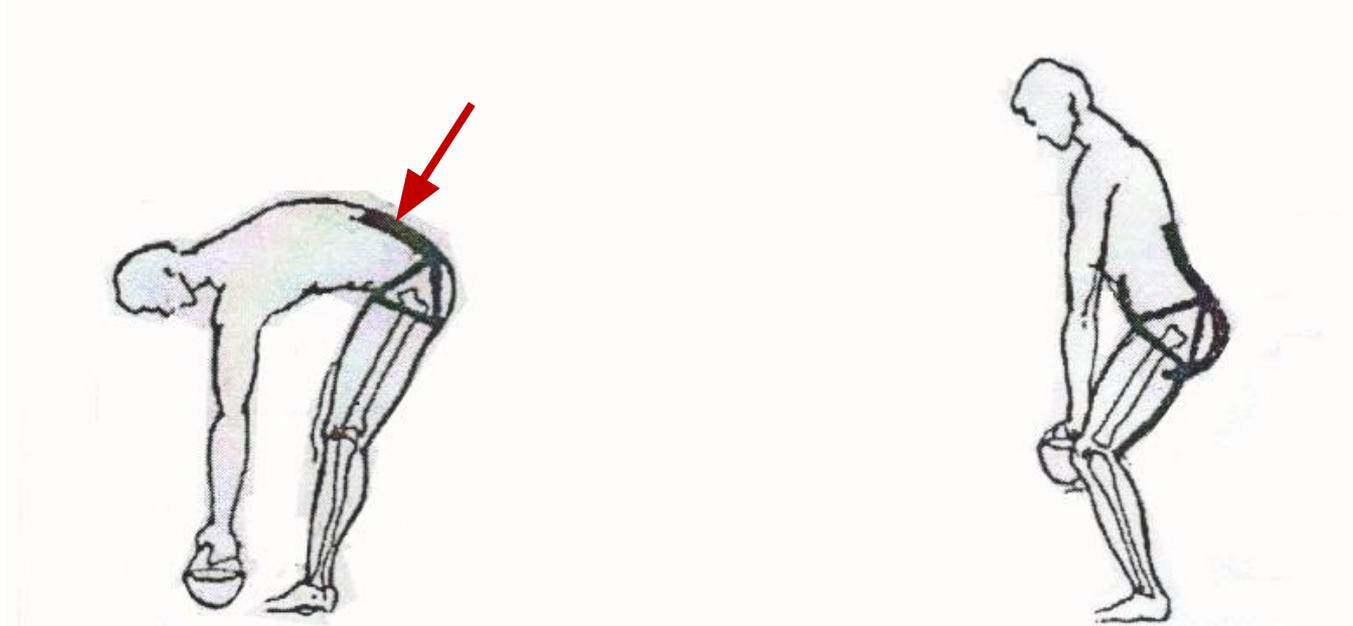
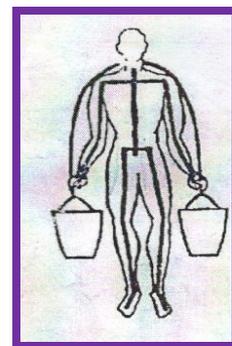
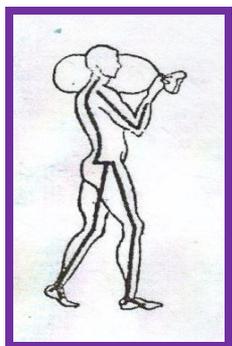
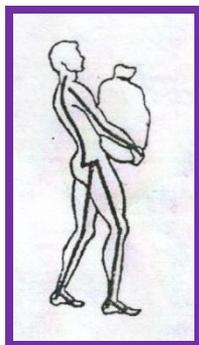


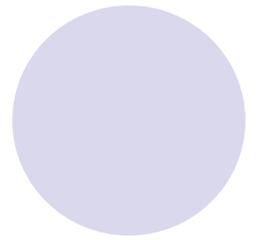
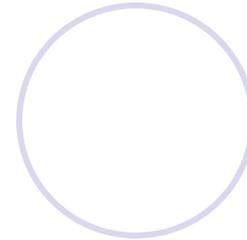
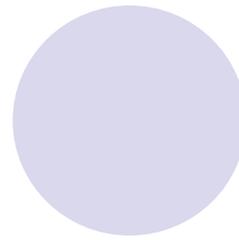
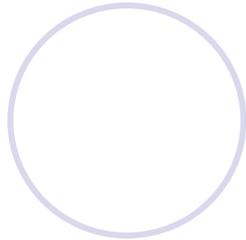
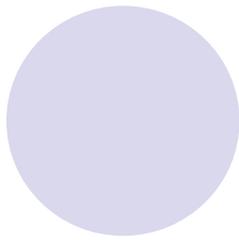
Рис 1

Рис 2

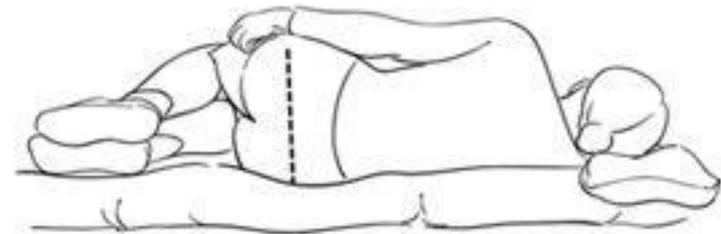
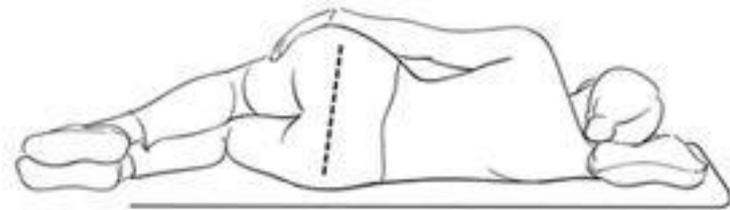
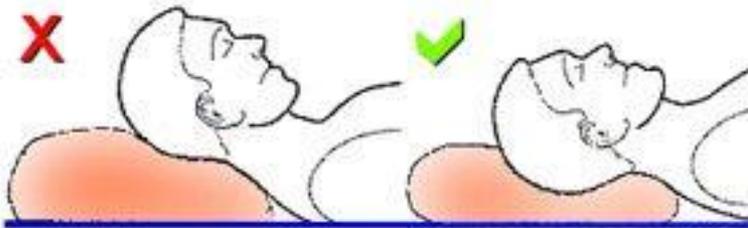
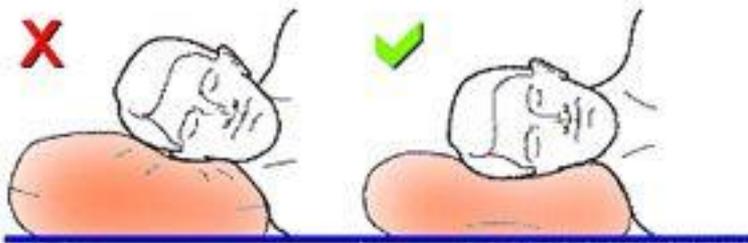
Правильные способы переноса

Неправильные способы переноса





Правильно лежать(спать) надо на умеренно жесткой постели, подложив под голову небольшую подушку. Лучше на ортопедическом матрасе с ортопедической подушкой.



При падении

надо стараться приземлиться на бок, так меньше страдает позвоночник. Учитесь группироваться!



Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



Машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах.

Сильнее согните колени, будто приседаете.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согните руки в локтях - так вы амортизируете удар.

! САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА - ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЫЙ.

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди.

! ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. НЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ РУКИ!

**Советуют спортсмены:
что делать,
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ НА ЛЬДУ**



Меняйте походку: слегка наклонитесь вперед, согните ноги, при этом расслабьте колени. Ступайте по льду всей стопой



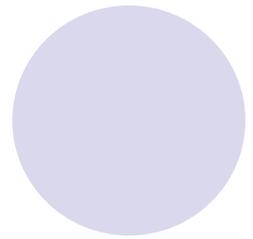
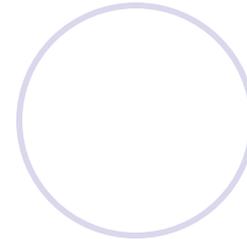
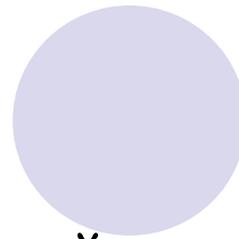
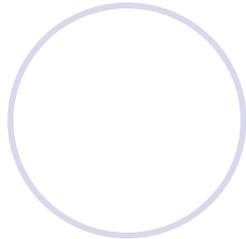
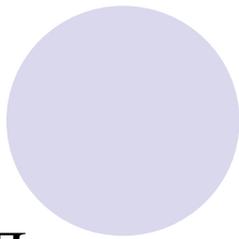
Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. К тому же, они должны быть напряженными. Благодаря этому при падении вперед вы не повредите локтевые и плечевые суставы



Если падаете назад ровно, то напрягите и группируйтесь – прогните спину дугой, подбородок прижмите к груди, руки раскиньте в стороны, немного опережая корпус



При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать лучевую и локтевую кости, травмировать запястье

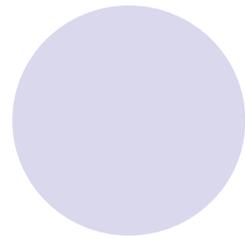
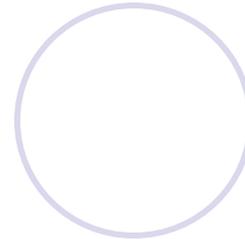
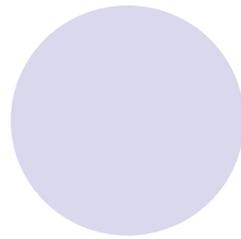
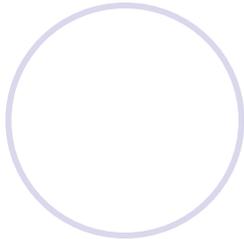
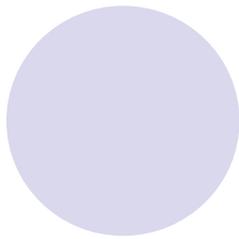


Для поддержания правильной осанки и здорового позвоночника необходимы физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, шеи, живота, а также способствующие развитию гибкости позвоночного столба.

Особенно полезно

для позвоночника плавание, также полезно повисеть держась руками за перекладину. Для позвоночника лучше спортивная ходьба, чем бег, лучше бег на лыжах, чем слалом и сноубординг.

Перегрузку и повреждение позвоночника могут вызвать такие виды спорта как борьба, поднятие гирь, прыжки, прыжки с парашютом, бег по асфальту и бетону др.



Для позвоночника вредно заниматься спортом, при котором на занятиях обе половины тела выполняют разные действия (баскетбол, бокс, стрельба, теннис)



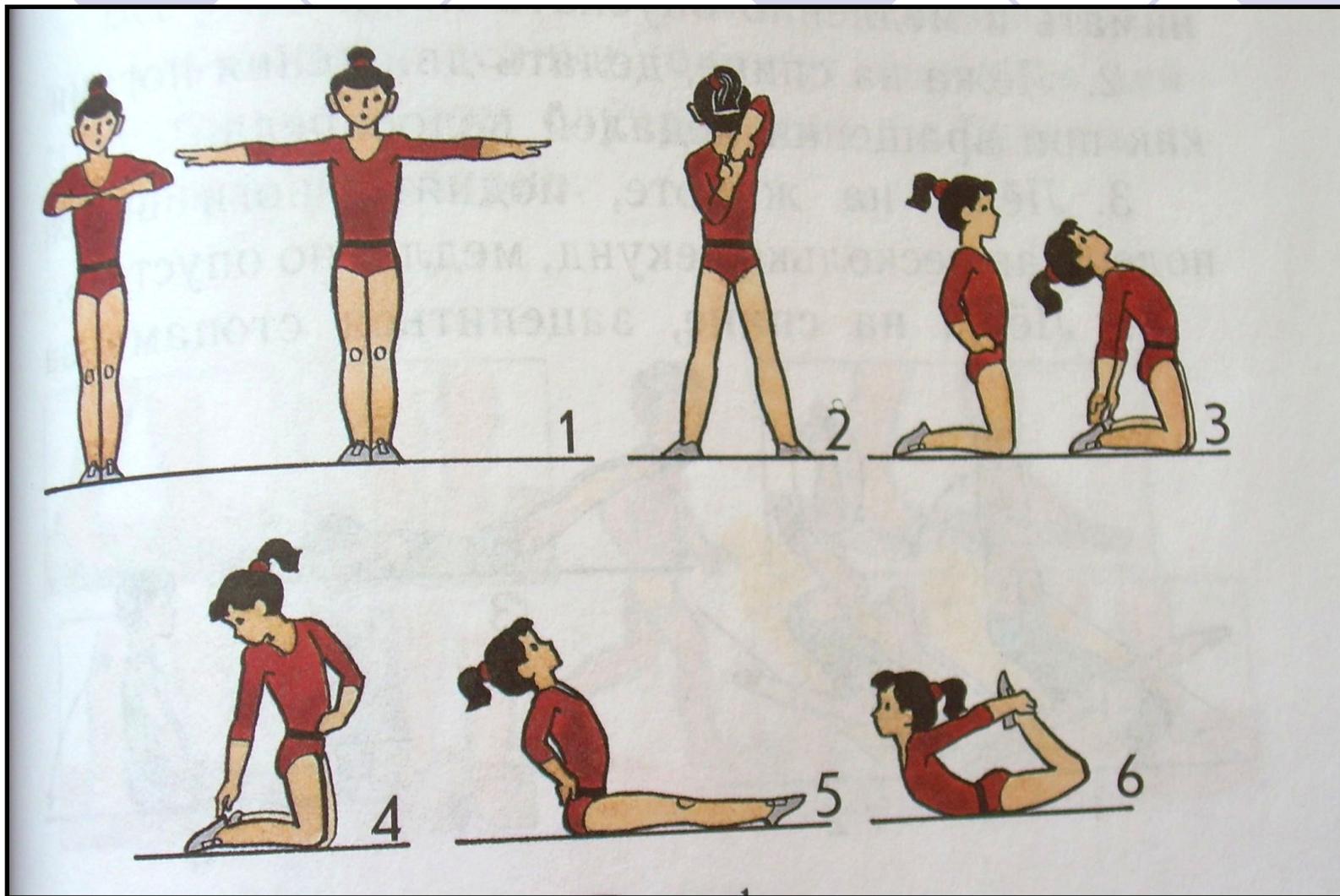
Потягивания. Помогают
снять усталость,
хорошо влияют на
позвоночник и рост.

В классе такие упражнения
постоянно используются во
время физминуток на
уроках.

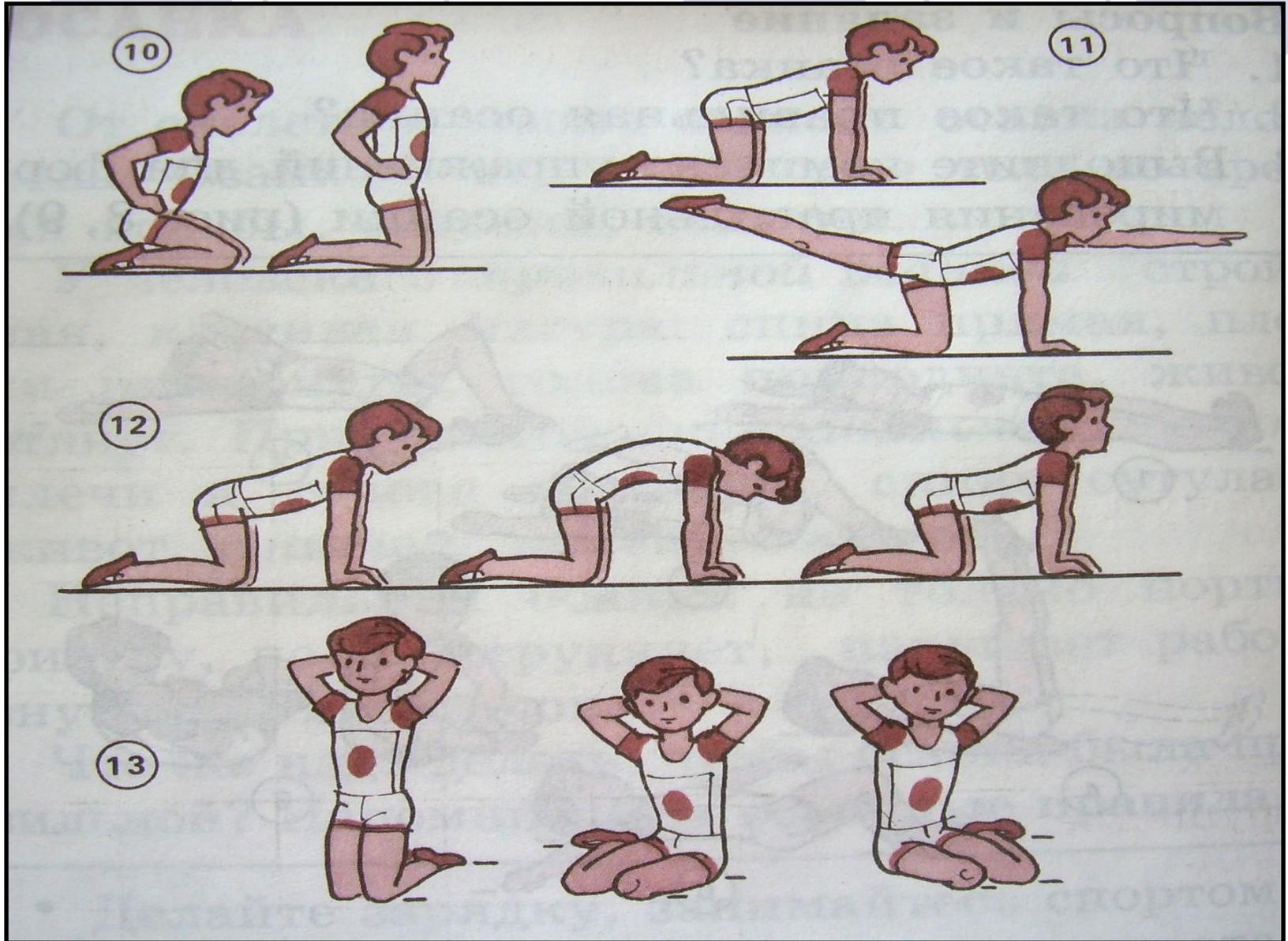


Ходьба – ещё один способ
снять утомление после
сидения.

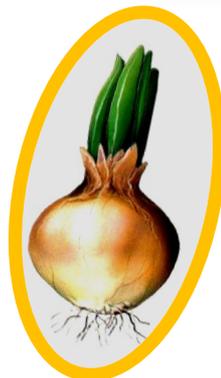
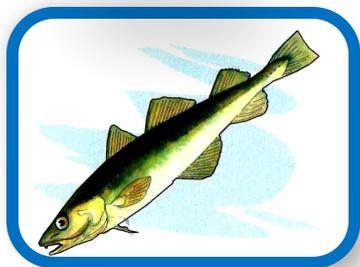
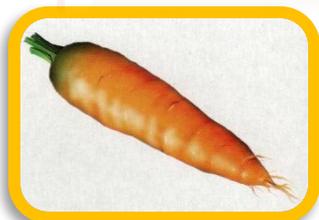
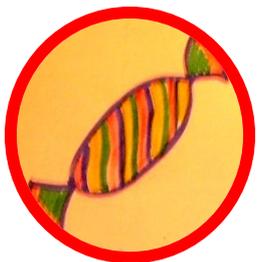
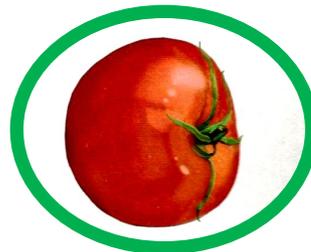
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



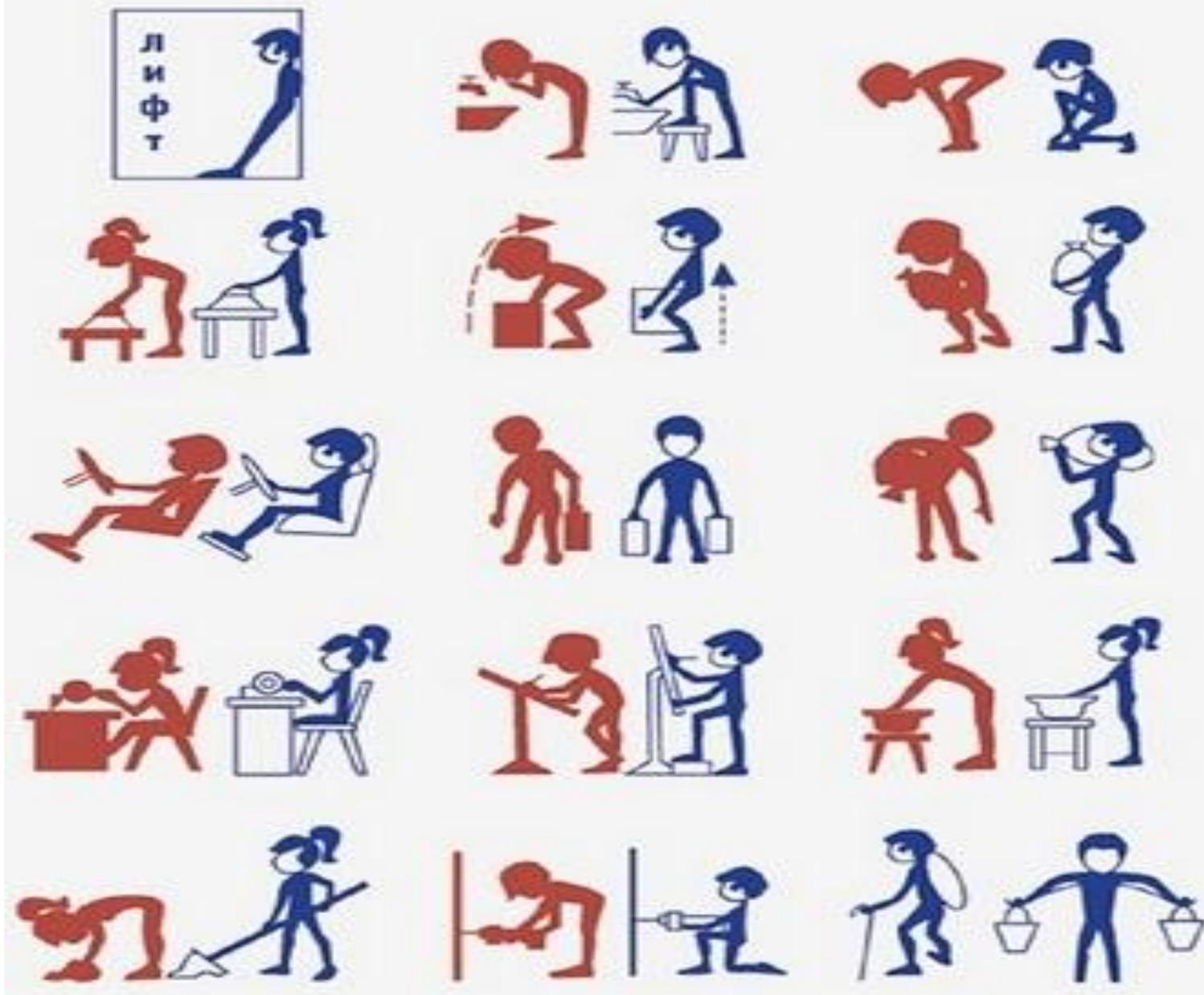
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

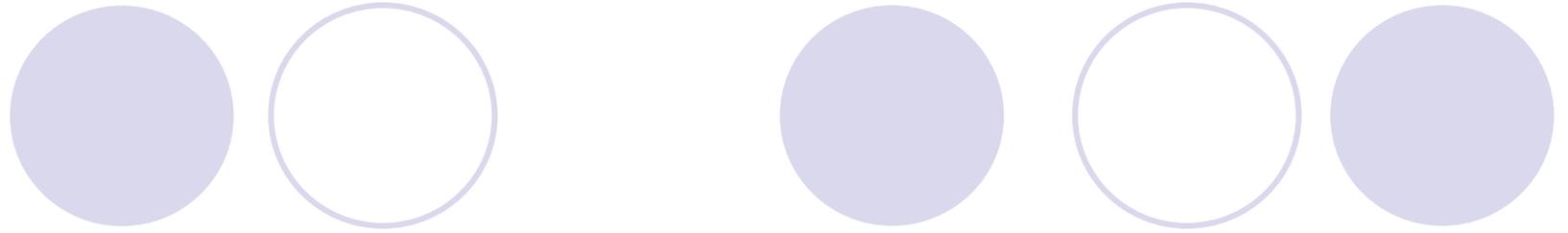


КАКИЕ ПРОДУКТЫ УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ?



Правильные и неправильные положения тела





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

