

« СКОЛИОЗ »

○ План.

○

○ 1. Правильная осанка - красивая фигура.

○ 2. Осанка.

○ 3. Сколиоз.

○ 4. Профилактика сколиоза.

- *Правильная осанка - красивая фигура.*
- Если человек здоров, то у него хороший цвет лица, блестящие волосы, чистая кожа, бодрое настроение, и он с удовольствием учится, работает и отдыхает. Украшает человека и хорошая фигура. Красота фигуры зависит от осанки - правильной, красивой постановки тела.
- При правильной осанке человек стоя держит тело и голову прямо, слегка отведя плечи (немного) назад и немного развернув грудь вперёд, живот подтянут.
- - Что нужно делать, чтобы выработать правильную осанку? (ответы детей и показ ученика).
- - Встань спиной к стене, где нет плинтуса или к двери так, чтобы касаться её затылком, лопатками, ягодицами, пятками и кончиками мизинцев, опущенных и прижатых к телу рук. Так держаться сначала трудно, но надо помнить о красивой осанке, постоянно упражняться, тогда такое положение станет привычным (5 -7 минут стоять).

- Осанка.
- Ничто живое не обладает такой красотой форм, как гармонично развитое тело человека. Важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Она влияет не только на внешность, но и на расположение и деятельность внутренних органов. У обезьяны позвоночник почти прямой. Позвоночник у человека имеет характерные изгибы. Неправильная осанка не только уродует человеческое тело, но и затрудняет работу внутренних органов. Сердце находится в ненормальном сжатом состоянии и работа его затруднена. Лёгкие плохо снабжают организм кислородом, органы пищеварения сдавлены.
- Мы сами часто портим собственную осанку. Нередко люди ходят сгорбившись, шаркая ногами, опустив голову. Многие не умеют правильно сидеть. Они не держат корпус прямо, горбятся. Особенно это вредно сказывается на здоровье школьников, которые сидят за партами по 4- 6 часов, согнувшись и чрезмерно наклонив голову. Можно ли исправить осанку? Конечно. Специальными упражнениями, самотренировкой, постоянным самоконтролем.

- Упражнение
- Вообрази себя птичкой. Встань прямо, руки вытяни вверх. Оставаясь на правой ноге, сгибаем корпус в горизонтальное положение. При этом левая нога отводится назад и тоже становится горизонтально. Такое положение нужно сохранять некоторое время. Это упражнение развивает осанку, пластику и изящество. Тренирует равновесие. Можно изобразить ласточку, закрыв глаза.
- - Послушайте, ребята, пословицу и объясните её смысл: « Без осанки - конь - корова».
- Сколиоз.
- Нарушение осанки может привести к изменению скелета, ухудшению деятельности различных органов и систем. Наиболее часто возникают следующие искажения осанки:

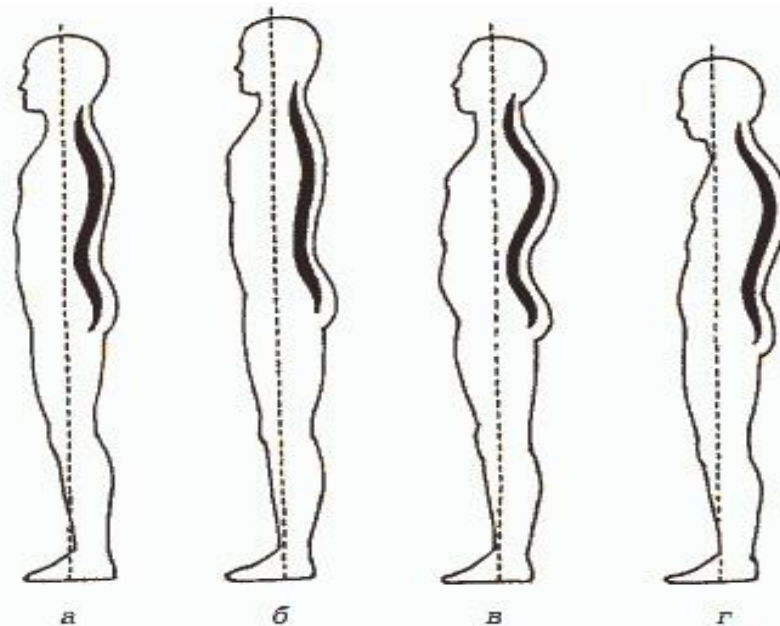
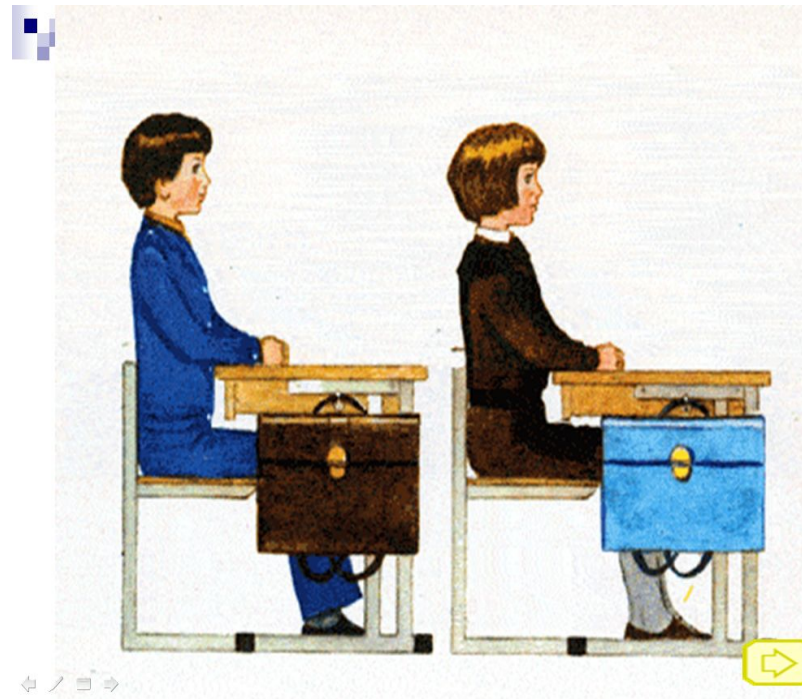
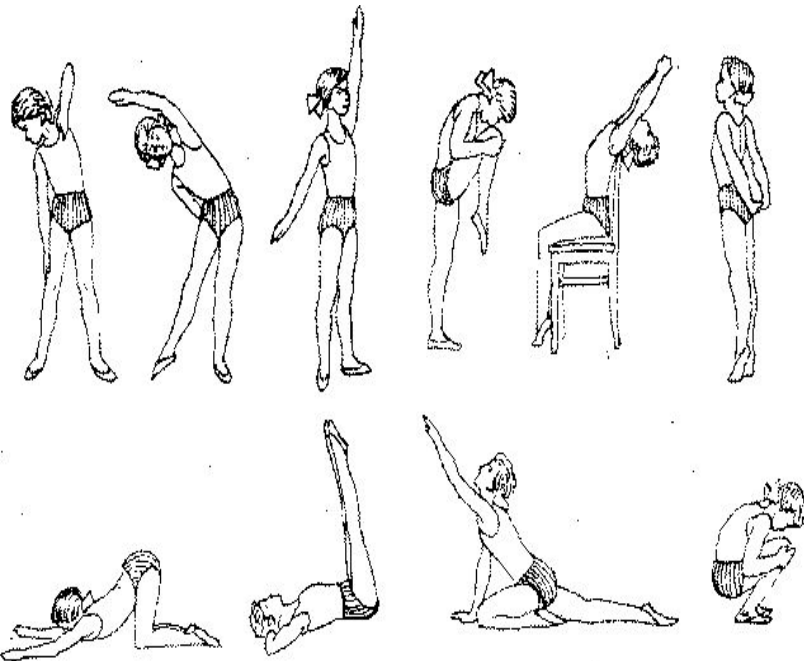


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки: а — основной или нормальный тип, б — плоская или плоско-гнутая спина, в — круглая спина, г — сутулая спина

- **Сутулость.** Увеличена шейная кривизна позвоночника, грудь становится впалой.
- **Лордическая осанка.** Характеризуется резким изгибом позвоночника вперёд.
- **Кифотическая осанка.** Проявляется увеличением изгиба позвоночника назад в области шеи и поясницы.
- **Прямая спина.** Характеризуется мало выраженными изгибами позвоночника.
- **Сколиоз.** Является наиболее выраженной формой нарушения осанки.

- Он представляет собой боковое искривление позвоночника с поворотом позвонков вокруг своей оси.
- Различают сколиоз врождённый и приобретённый. Причиной первого являются дефекты развития позвоночника. Однако в 95% случаев сколиоз является приобретённым. Сколиоз обычно развивается в школьные годы. У девочек он развивается в 3- 4 раза чаще, чем у мальчиков. Возникновению сколиоза способствует длительное сидение школьника за партой в неправильной позе, которая вызывает постепенное растяжение мышц на одной стороне туловища и укороченное на другой. Большое значение в развитии заболевания у детей имеет ношение на одной и той же руке тяжестей. Сон на мягкой постели на одном и том же боку.
- Предрасполагающими моментами для развития сколиоза являются пониженное питание, слабое физическое развитие.
- Сколиоз может развиваться в любой части позвоночника. Начальные стадии искривления позвоночника проявляются быстрым утомлением мышц спины при сидении (позвоночник при этом отклоняется в сторону). После отдыха искривление исчезает. Постепенно отклонение после отдыха не исчезает - развивается фиксированное искривление позвоночника. Подвижность его уменьшается: туловище постепенно отклоняется в сторону, позвонки деформируются, сдавливаются, принимают клиновидную форму. Одновременно позвоночник поворачивается вокруг своей оси, что приводит к деформации грудной клетки и образованию « рёберного горба». Дети с искривлением позвоночника быстро утомляются. У них часто развиваются невралгические боли вследствие ущемления межрёберных нервов на вогнутой стороне искривления. Ограничение подвижности грудной клетки вызывает снижение вентиляции лёгких и сопротивляемости к различным заболеваниям.

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА.



Профилактика сколиоза – это контролировать посадку во время занятий в школе и дома. Рекомендуется общеукрепляющий режим: полноценное, богатое витаминами питание, длительное пребывание на воздухе, занятие физической культурой.

- Для формирования правильной осанки рекомендуются следующие физические упражнения:
- Исходное положение - стоя у стены.
- Принять правильную осанку у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удерживать с напряжением на счёт 4 - 6. Повторить 10 раз.
- Принять правильную осанку, отойти от стены на один - два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
- Принять правильную осанку у стены, сделать два шага вперёд, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
- Принять правильную осанку у стены, сделать один - два шага вперёд, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Принять правильную осанку с напряжением мышц. Повторить 10 раз.
- Принять правильную осанку у стены, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Спасибо за внимание!