



**Использование
инновационных методов
тренажерно-
информационной системы
«ТИСа» для гармоничного и
интеллектуального
развития детей и
педагогов.**

Учитель физкультуры Плакунова С.Н.

Виды нарушений осанки

- Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.

Нарушения осанки в
сагиттальной
плоскости

*Нарушения осанки
с увеличением
физиологических
изгибов
позвоночника*

Сутулость - нарушение осанки в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза.



Круглая спина (тотальный кифоз)

- нарушение осанки,
связанное со
значительным
увеличением грудного
кифоза и отсутствием
поясничного лордоза.
Шейный отдел
позвоночника частично,
а у дошкольников
бывает и полностью
кифозирован.



Кругловогнутая спина

- нарушение осанки состоящее в увеличении всех физиологических изгибов позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ноги слегка согнуты или в положении легкого переразгибания в коленных суставах. Передняя брюшная стенка перерастянута, живот выступает, либо даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками 1-2 степени.



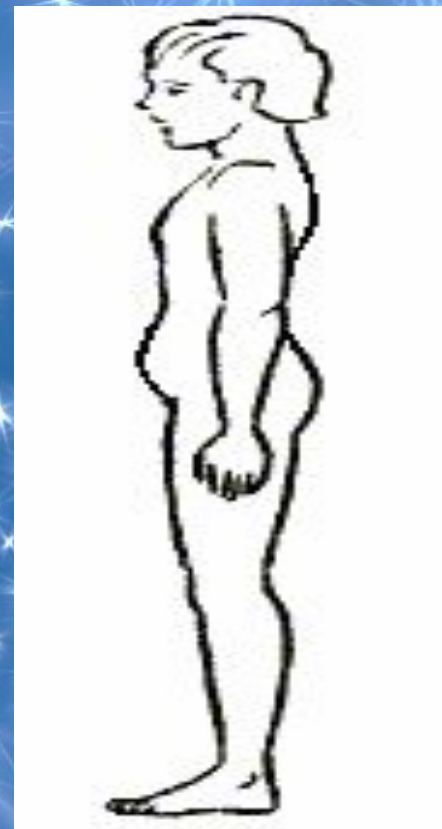
Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника

Плоская спина - нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника, в первую очередь - поясничного лордоза и уменьшением угла наклона таза. Вследствие уменьшения грудного кифоза грудная клетка смещена вперед. Нижняя часть живота выстоит.



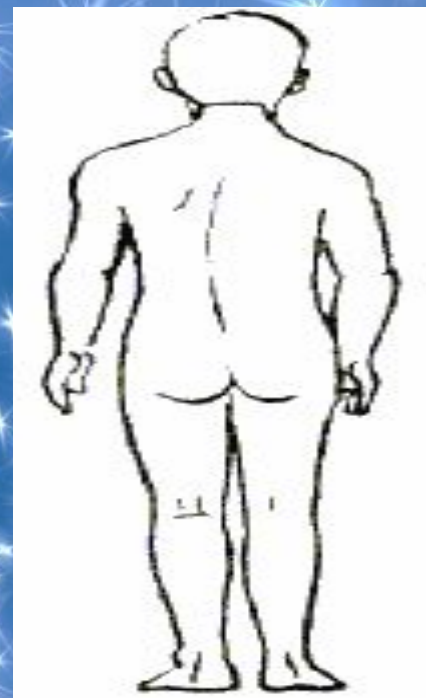
Плосковогнутая спина

- нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Шейный лордоз часто тоже уплощен. Угол наклона таза увеличен. Таз смещен кзади. Ноги могут быть слегка согнуты или переразогнуты в коленных суставах. Часто сочетается с крыловидными лопатками 1 степени.



Нарушение осанки во фронтальной плоскости

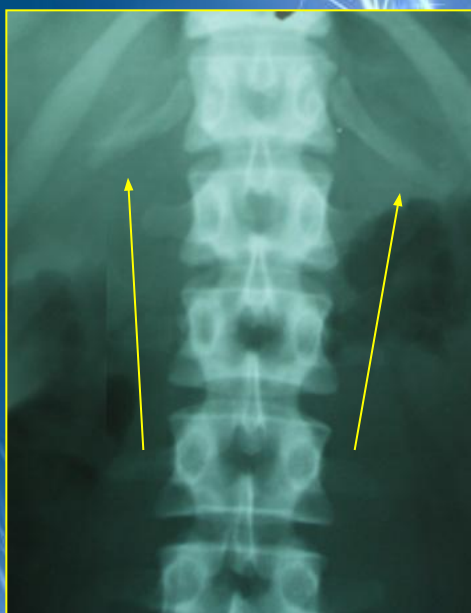
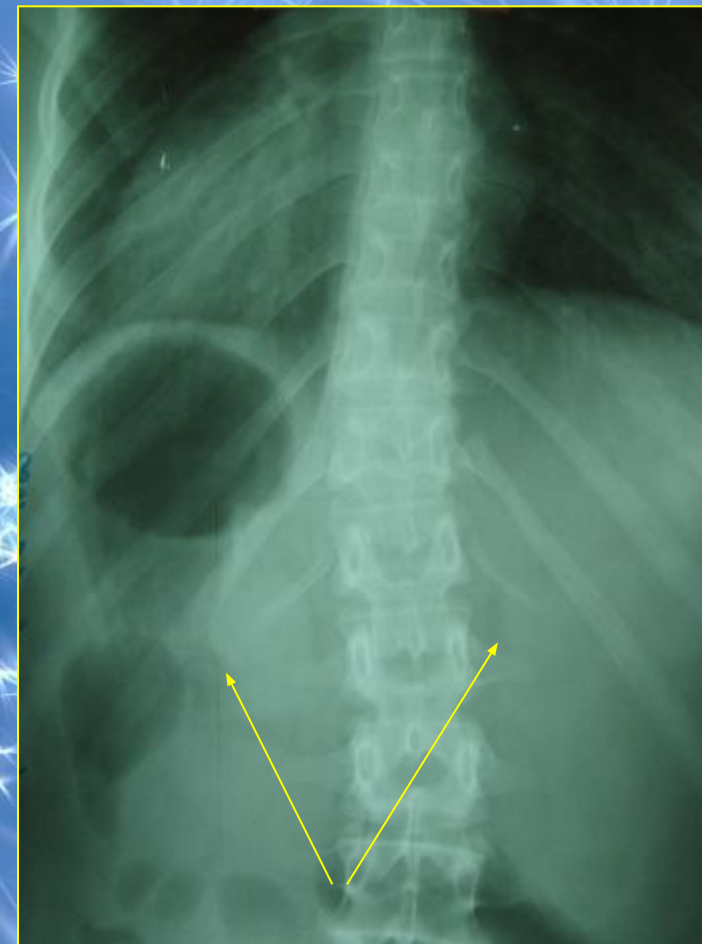
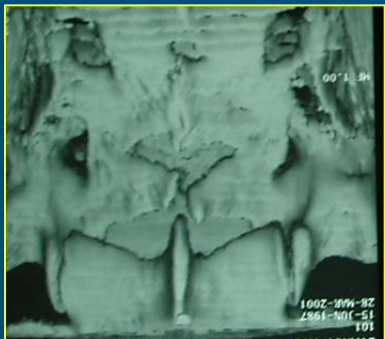
Нарушение осанки во фронтальной плоскости заключается в появлении изгиба позвоночника во фронтальной плоскости и называется сколиотическая или асимметричная осанка. Она характеризуется асимметрией между правой и левой половинами туловища, проявляющейся в разной высоте надплечий, различном положении лопаток как по высоте, так и по отношению к позвоночнику, к грудной стенке.



Сколиотическая болезнь



Дисплазия



Диспластический сколиоз I-II-III степени



Алгоритм лечебной гимнастики

- Проведение лечебной гимнастики с целью формирования устойчивого навыка правильной осанки
- Корректирующие упражнения
- Упражнения с учетом типа нарушения во фронтальной плоскости
- Упражнения с учетом нарушений в сагиттальной плоскости
- Упражнения с учетом нарушений в горизонтальной плоскости
- Формирование мышечного корсета

Коррекция нарушения осанки:
Упражнения с учетом нарушений в сагиттальной
плоскости

Задача активной коррекции –
укрепление и восстановление тонусно-силового
баланса:

- Сгибателей - разгибателей головы и туловища
- Верхних и нижних стабилизаторов лопатки
- Стабилизаторов таза
- Сгибателей - разгибателей нижних конечностей
- Продольного и поперечного сводов стоп



Будьте здоровы!