

# Профилактика нарушений осанки человека

Выполнил: учитель физической  
культуры Горбунова Людмила  
Александровна

# осанка

Цель:

Узнать: что такое осанка, сколиоз, кифоз, лордоз.

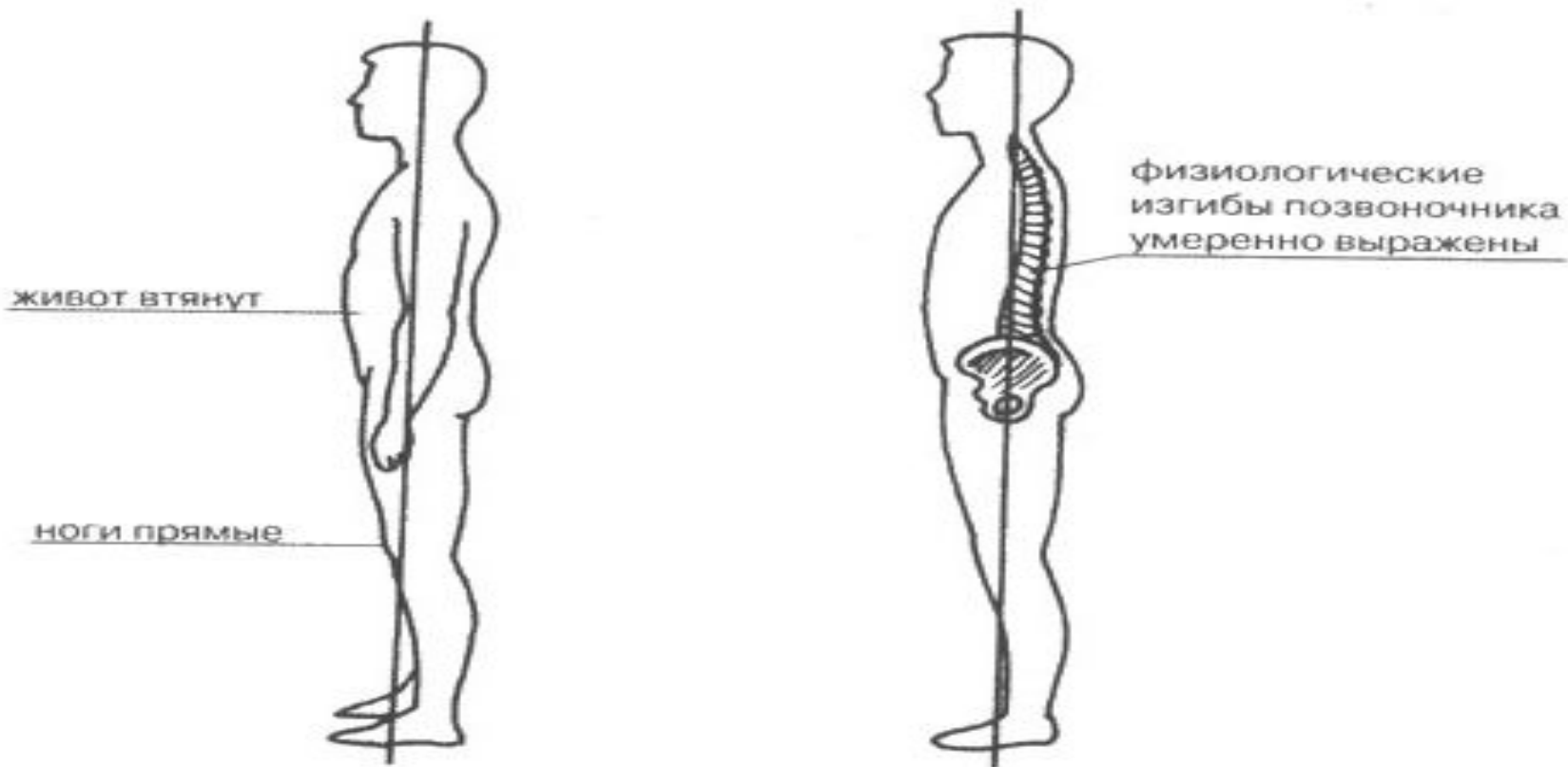
Задачи:

1. Изучить литературу по нарушению осанки;
2. В ходе лабораторной работы и результатов медосмотра выявить число учащихся с нарушением осанки;
3. Профилактика опорно-двигательной системы.

# осанка

- *Осанкой называется положение, в котором вы держите тело; зачастую по осанке можно судить о вашем самочувствии. Если у вас плохое настроение или вы испытываете боль, то вы будете стремиться ссутулить плечи и ваша осанка испортиться.*
- *Что такое хорошая осанка?*  
*Это не только внешний вид, но и движения тела. Движения должны быть точными и продуманными для всех случаев ежедневного быта. В большой степени все это определяется рефлексорными (подсознательными) факторами, однако немалое влияние оказывают и внешние факторы, такие как эмоциональное состояние, наличие ослабленных или поврежденных мышц, боль.*

# Позвоночник человека с правильной осанкой



В — вид сбоку

# Признаки неправильной осанки:

голова выдвинута за продольную ось тела  
(опущенная голова);

плечи сведены вперед, подняты (или  
асимметричное положение плеч);

круглая спина, запавшая грудная клетка; живот  
выпячен, таз отставлен назад;  
излишне увеличен поясничный изгиб.

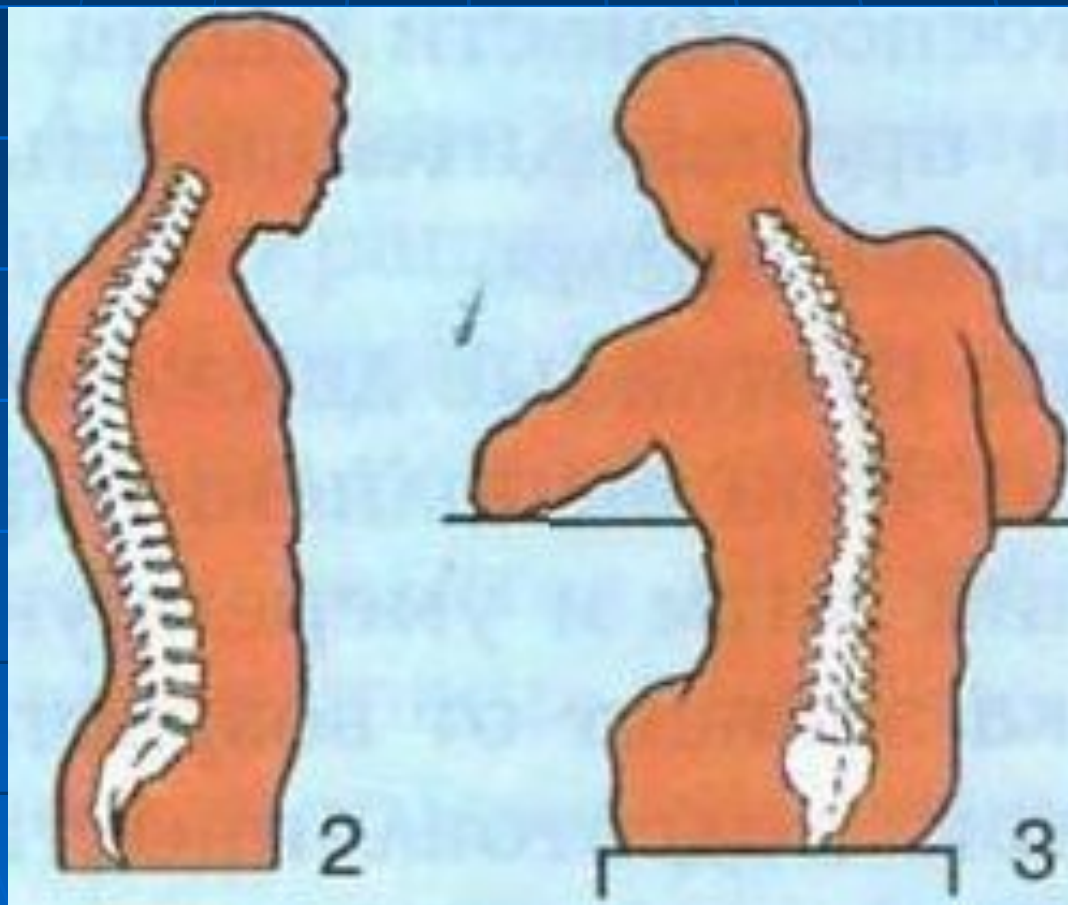
# СКОЛИОЗ

- **Сколиоз (Scoliosis)** - это: боковое искривление позвоночника, развивающееся в результате его врожденных или приобретенных аномалий развития, а также мышц или иннервирующих его нервов.

**Рекомендации:** специальный корсет, фиксирующий позвоночник в правильном положении.

При значительном искривлении - хирургическая коррекция путем специальной фиксации позвоночника или остеотомии.

# Позвоночник человека с круглой спиной и с боковыми искривлениями



# кифоз

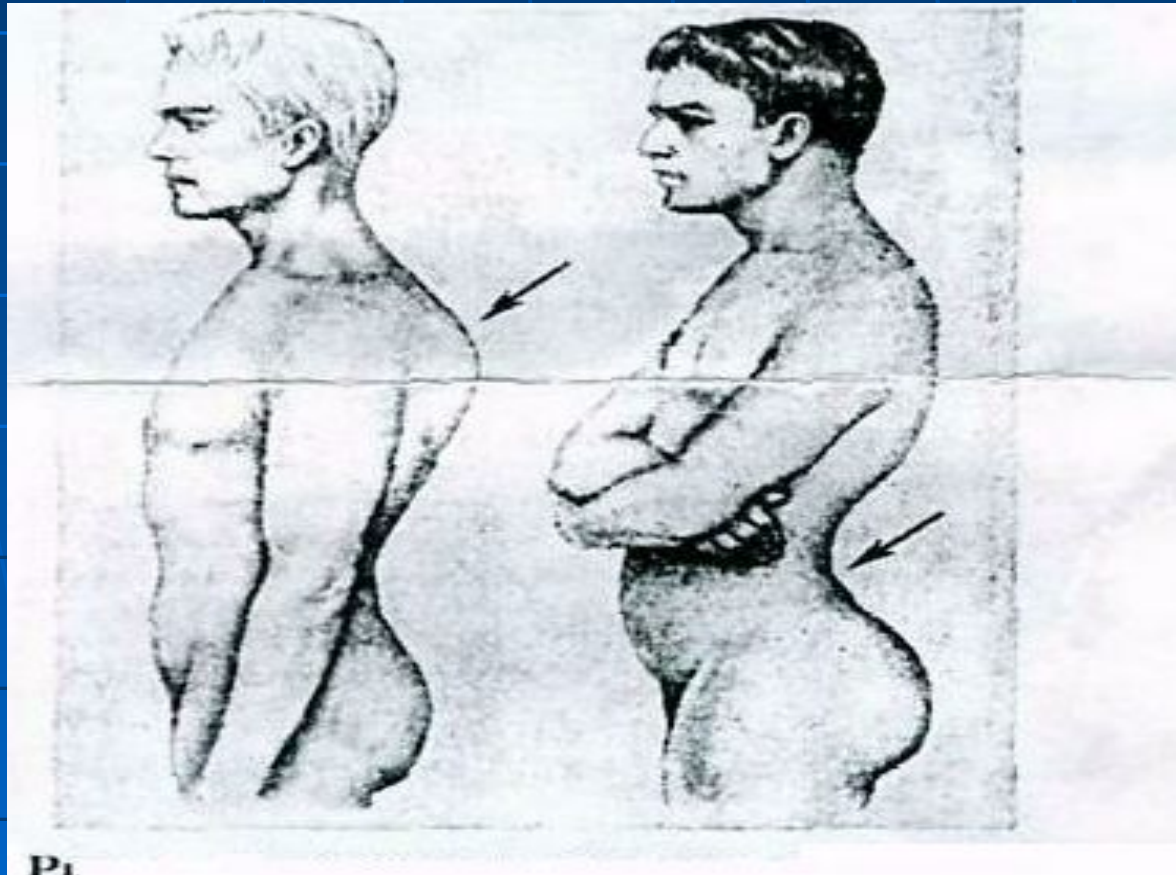
- **Кифоз (от греч . kyphos - согбенный)**
- Искривление позвоночника (обычно грудного отдела) выпуклостью назад. Возникает при поражении одного или нескольких позвонков (туберкулез, травма). При грубой деформации образуется горб.
- Кифоз может быть дугообразным и угловатым.
- Дугообразный кифоз- это так называемая круглая спина, сутулость.
- Угловой кифоз в грудном отделе позвоночника называется горбом. Причиной чаще всего служит поражение позвонков туберкулёзным процессом.
- В нашей школе нет детей, болеющих кифозом.



# лордоз

- Врожденное или приобретенное искривление позвоночника выпуклостью вперёд часто в сочетании с другими искривлениями.
- В нашей школе нет детей с таким заболеванием

# кифоз и лордоз





# Осанка при ходьбе



# Разновидности нарушений осанки:

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



## Коррекция осанки:

Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.

Используют: тренировку перед зеркалом (зрительный самоконтроль); взаимоконтроль занимающихся; принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной.



# Занятия:

- **В подготовительной части занятий**, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.
- **В основной части** используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки. Применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. **В конце основной части** обычно проводят подвижную игру.
- **В заключительной части** применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.
- На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости.



# Профилактика ОДС

- проведение на уроках «физминуток»
- активное посещение уроков физической культуры
- занятия плаванием
- бег на лыжах
- посещение занятий ЛФК
- Знать и соблюдать методы самоконтроля и коррекции осанки