Осанка

Выполнила:учитель
физической культуры
СавостинаН.Г.

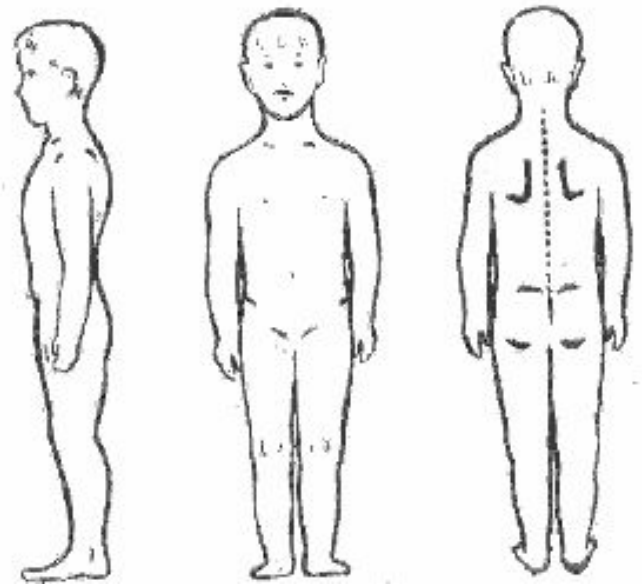
Содержание

Что такое осанка?
Искривленная шея - признак короткой жизни
Позвоночник и его функции
Влияние осанки на здоровье человека
Нарушения позвоночника связанные со школой
Причины искривления позвоночника
Виды нарушений осанки
Человек сидящий за столом
Как проверить осанку?
Сколиоз
Три степени сколиоза
Классификация сколиоза
Что будет если не лечить от сколиоза?
Специальные физические упражнения, улучшающие осанку:
- Занятие 1
- Занятие 2
- Занятие 3
- Занятие 4
- Занятие 5
- Занятие 6

Спасибо за внимание

Что такое осанка?

Это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Она может быть *правильной и неправильной*. Это зависит от того, насколько слажено работают мышцы, которые поддерживают наше тело в вертикальном положении. Если все они развиты у человека одинаково хорошо, то осанка у него красивая, правильная.



Содержание

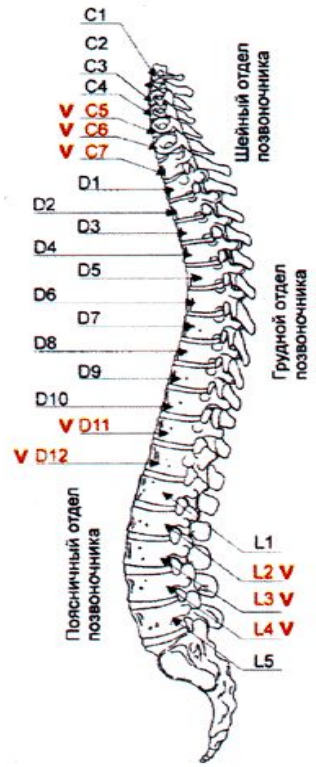
В Японии говорят: "Искривленная шея - признак короткой жизни".

И это неслучайно. Значение позвоночника, этой "оси жизни", трудно переоценить.
Каждый позвонок напрямую "отвечает" за жизнедеятельность определенного органа.

Содержание

Позвоночник и его функции

Наш позвоночник состоит из 33 костей, которые называются позвонками.



Позвоночник выполняет в организме следующие важные функции:

1. *Несущая функция*.
2. *Двигательная функция.*
3. *Функция поддержки.*
4. *Защитная функция*.

Содержание

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Признаки правильной осанки:

– голова и туловище держатся прямо;
– голова слегка приподнята;
– плечи несколько отведены назад, грудная клетка развернута;
– плечи находятся на одном уровне;
– голова и позвоночник сзади составляют прямую вертикаль;
– живот подобран;
– в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед;
– при взгляде сбоку позвоночник имеет углубление в шейном и поясничном отделах (лордоз) и выпуклость в грудном отделе (кифоз);
– ноги прямые, смыкаются без особого напряжения мышц;
– внутренние части стоп не касаются пола.

Нарушение любого из этих признаков говорит о том, что осанка неправильная.

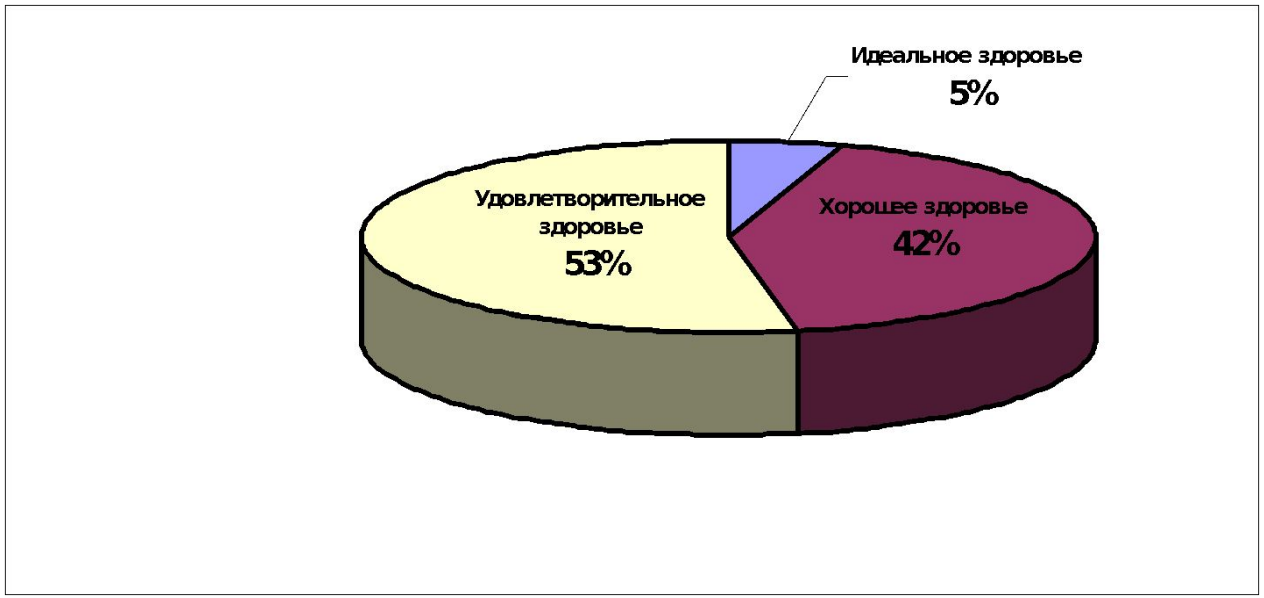
Содержание

Специалисты считают, что от 20 до 40% негативных влияний , ухудшающих здоровье детей, связано со школой.

По данным разных исследований за последние 10 лет здоровы от 5 до 25% школьников.

В школе ребенок проводить 70% времени бодрствования.

По данным Института возрастной физиологии за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза психоневрологических отклонений, в 3 раза - заболеваний желудочно-кишечного тракта.



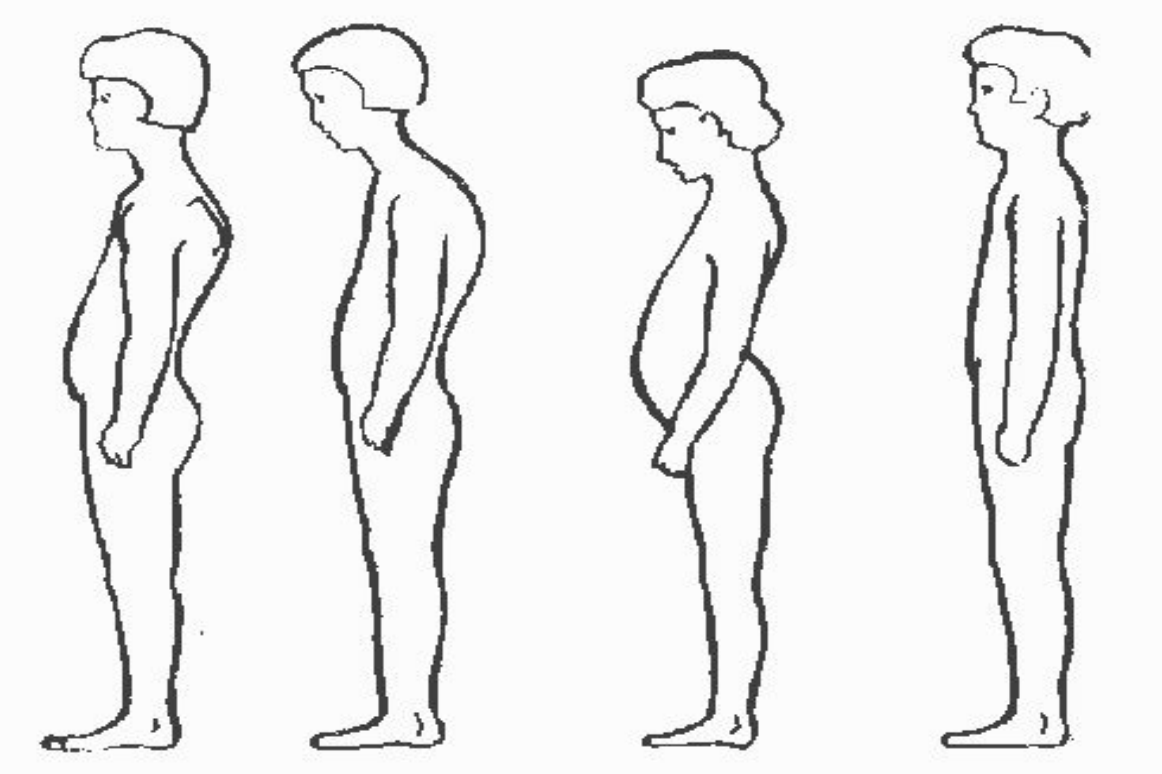
Содержание

Причины искривления позвоночника

1.Непомерный вес школьного портфеля.
2. Несоответствие школьной мебели росту ребенка.
3.На нарушение осанки оказывает влияние и нарушение зрения, так как ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадью.
4. Недостаточная двигательная активность.
5.Слабое и негармоничное развитие мышечного корсета.
6.Длительное пребывание в неудобных позах

Содержание

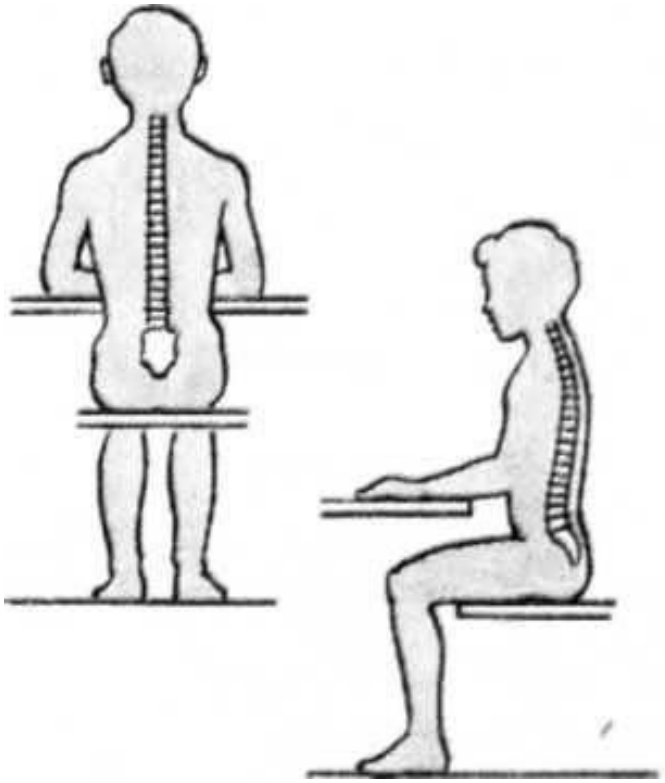
Виды нарушений осанки



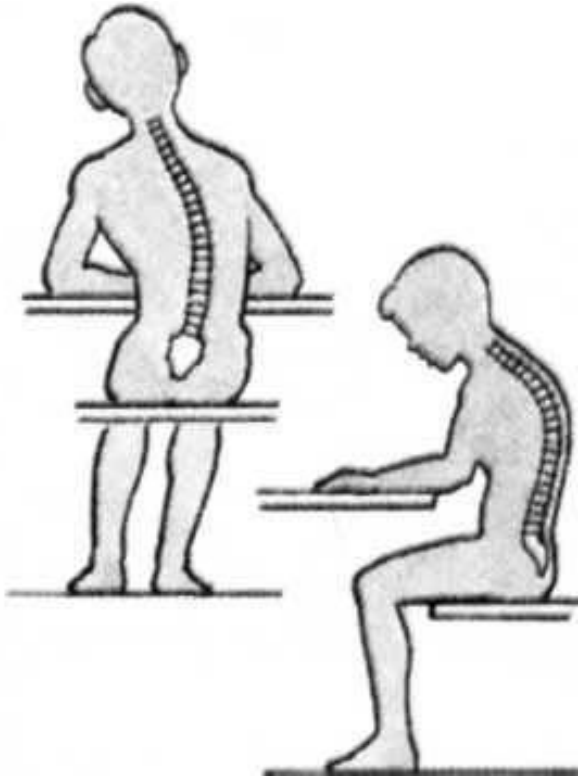
Кифотическая осанка | Сутулость | Лордотическая осанка | Плоская спина

Содержание

Человек сидящий за столом



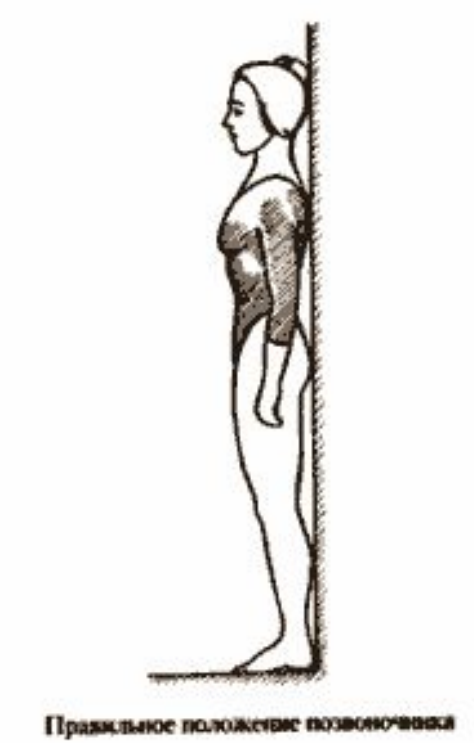
Правильная осанка



Неправильная осанка

Содержание

Как проверить осанку?



Правильное положение позвоночника

Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка. Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка неправильная.

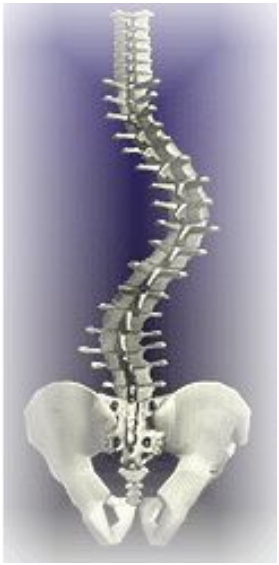
Касание стены только тремя точками — затылком, спиной и пятками — указывает на очень слабую мускулатуру спины, живота и поясницы, а касание лишь спиной и пятками — на слабую мускулатуру шеи, плечевого и тазового пояса.

Содержание

Сколиоз

Сколиоз — это боковое искривление позвоночника. Кроме бокового искривления, при сколиозе образуется реберный горб.

Сколиоз может быть ***врожденным и приобретенным***. ***Врожденный сколиоз*** чаще всего связан с аномалией развития позвоночника (неправильное развитие) — лишние позвонки, лишние ребра, аномалия поперечных отростков, слияние дужек и отростков, незаращение дужек, клиновидные позвонки и т. п.



***Среди приобретенных сколиозов выделяются*:**

а) рахитический, вследствие перенесенного рахита;

б) привычные или, как их называют, школьные сколиозы, возникающие на фоне неправильных привычных поз и неправильной осанки:

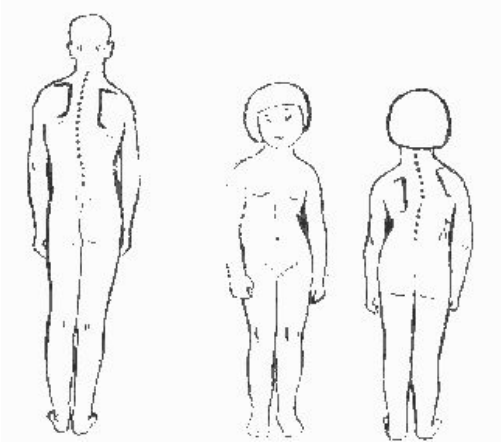
в) статический сколиоз, возникающий при неправильном боковом стоянии таза; это часто наблюдается при неодинаковом развитии нижних конечностей (одна конечность короче другой);

г) паралитический сколиоз, возникающий на фоне поражения мышц туловища; это чаще связано с перенесенным полиомиелитом.

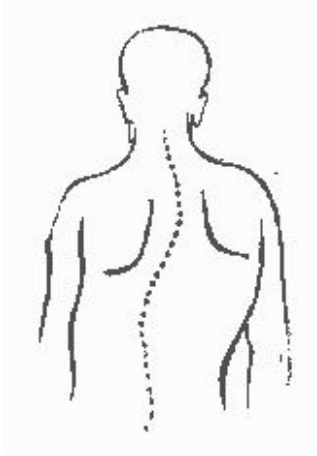
Другие формы приобретенных сколиозов (рубцовый — после операции на грудной клетке, после обширных стягивающих рубцов в результате ожога; травматический — после различных травм; рефлекторно-болевой — чаще на почве поражения нервных корешков) встречаются не так часто.

Содержание

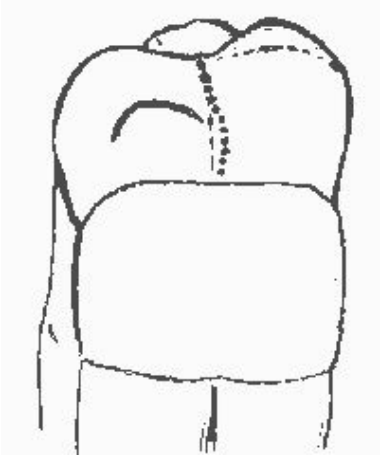
Три степени сколиоза



Первая степень характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии.



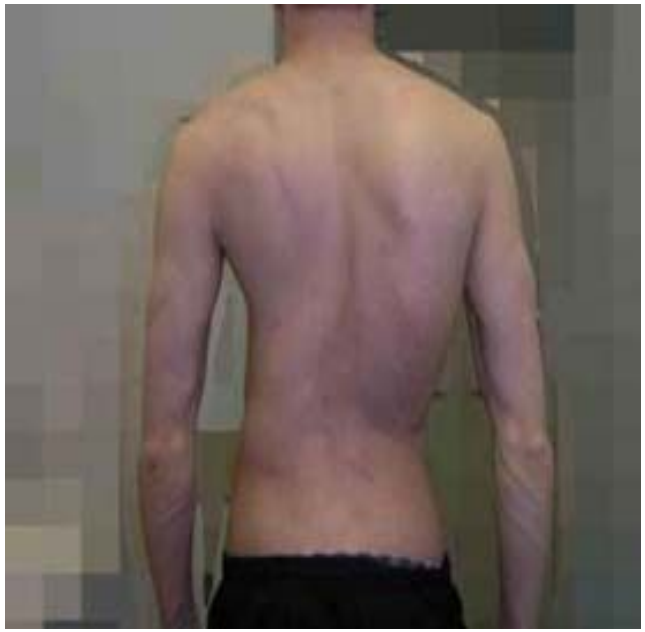
Вторая степень характеризуется заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом.



Третья степень характеризуется стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника.

Содержание

Классификация сколиоза



По форме искривления:

S-образный сколиоз (с одной дугой искривления).

S-образный сколиоз (с двумя дугами искривления).

Z- образный сколиоз (с тремя дугами искривления).

Рентгенологическая классификация

1 степень сколиоза. Угол сколиоза 1° - 10°.

2 степень сколиоза. Угол сколиоза 11° - 25°.

3 степень сколиоза. Угол сколиоза 26° - 50°.

4 степень сколиоза. Угол сколиоза > 50°.

Содержание

Что будет если не лечить сколиоз?

Если оставить больного без помощи (или если он от нее откажется), болезнь будет прогрессировать. Прогрессирование искривления позвоночника сопровождается изменением положения и деформацией внутренних органов, что неизбежно сказывается на их функции. Изменения с годами могут стать настолько серьезными, что со временем больной превращается в тяжелого инвалида и развивается легочно-сердечная недостаточность, которая в самых тяжелых случаях приводит к ранней смерти в возрасте 40 - 45 лет. Тяжелая деформация позвоночника без лечения может привести к развитию параличей из-за сдавливания спинного мозга в суженном деформированном позвоночном канале

Содержание

Специальные физические упражнения, улучшающие осанку

Содержание

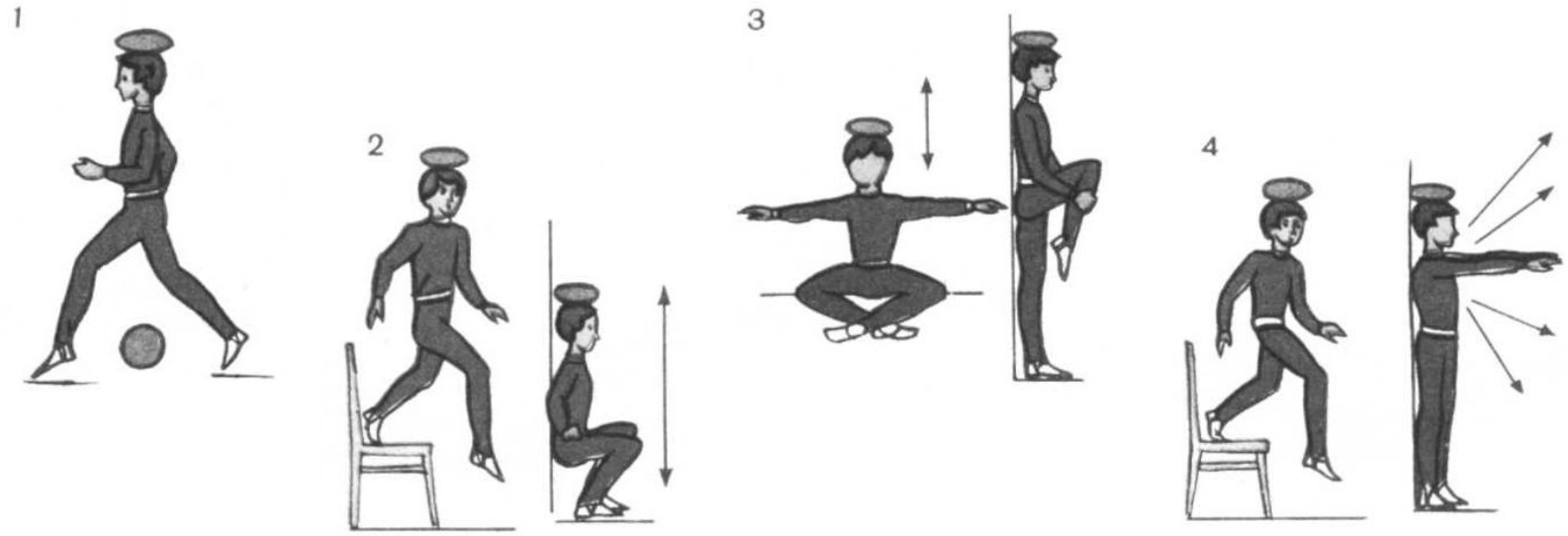
Занятие 1

1. Принять правильное положение головы, положить на нее мешочек и походить по комнате, переступая через «препятствие».

2. Передвигаясь с мешочком на голове, встать на скамейку (стул) и сойти с нее. Стоя у стены в положении правильной осанки, присесть и встать.

3. С мешочком на голове сесть на пол, скрестив ноги, и, встать. Стоя у стены с мешочком на голове, подтянуть поочередноправое, затем левое колено к груди

4. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него. Стоя у стены с мешочком на голове, сделать движения руками в стороны, вперед, вверх.



Содержание

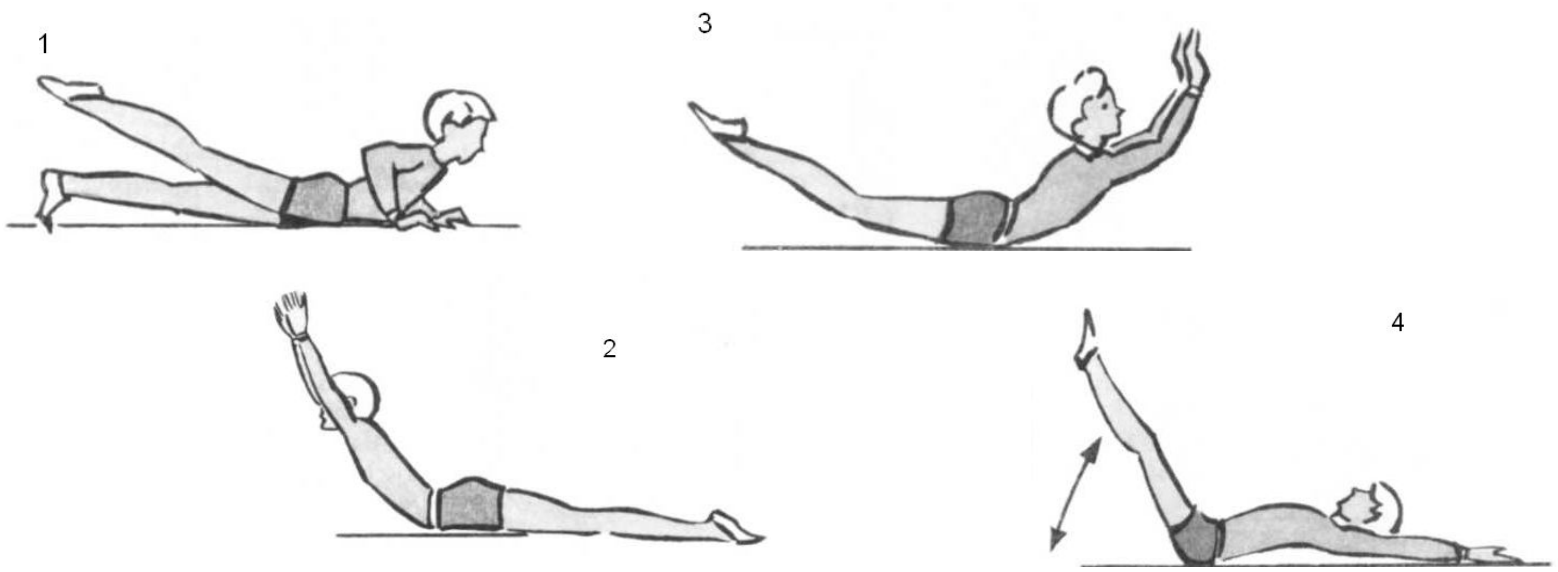
Занятие 2

1.В упоре лежа на животе на четыре счета медленно поднять правую ногу назад и на четыре счета опустить ее. Отдохнуть. Повторить упражнение левой ногой.

2. В упоре лежа на животе поднять голову и на четыре счета медленно поднять руки вверх. Вернуться в упор лежа.

3.В упоре лежа на животе на четыре счета медленно поднять ноги назад, а руки вверх, Вернуться в упор лежа. Отдохнуть на четыре счета.

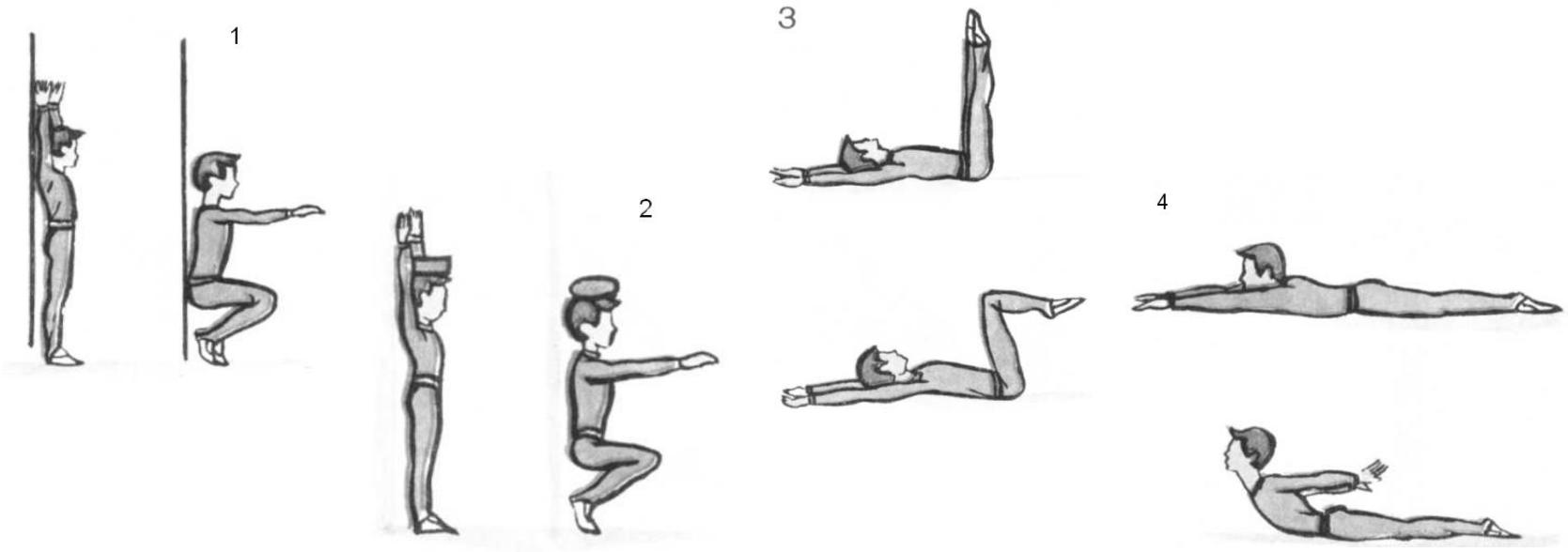
4. В положении лежа на спине, руки вверх на два счета поднять ноги, на четыре счета медленно опустить. Отдохнуть на два счета.



Содержание

Занятие 3

1. Стоя у стены в положении правильной осанки, поднять руки вверх, на два счета присесть, на четыре счета медленно встать.
2. То же, но с мешочком на голове.
3. В положении лежа на спине, руки вверх на два счета поднят* ноги, на два счета согнуть, на два счета медленно опустить.
4. В положении лежа на животе, руки вверх на четыре счета медленно прогнуться и отвести руки назад до отказа. На четыре счета вернуться в исходное положение



Содержание

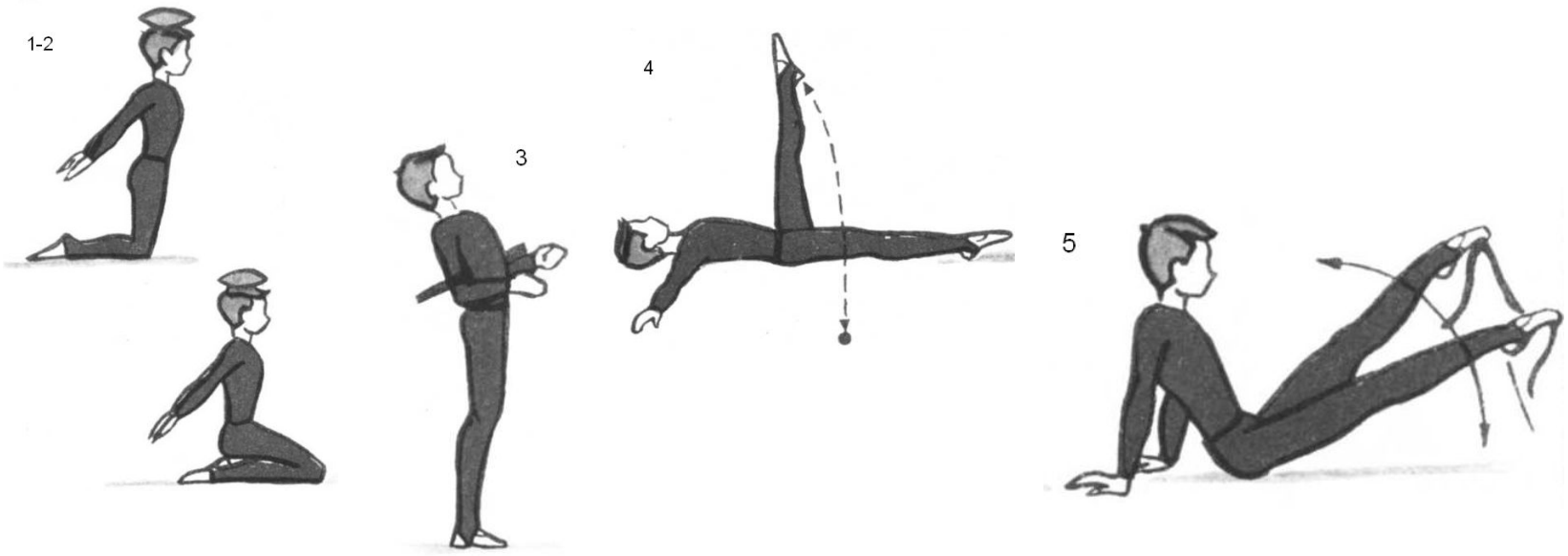
Занятие 4

1 – 2. С мешочком на голове опуститься на колени, сесть на пятки и встать.То же с закрытыми глазами.

3. Наклон туловища назад с гимнастической палкой на лопатках.

4. В положении лежа на спине, руки в стороны поднять левую ногу и коснуться ею пола справа. То же другой ногой.

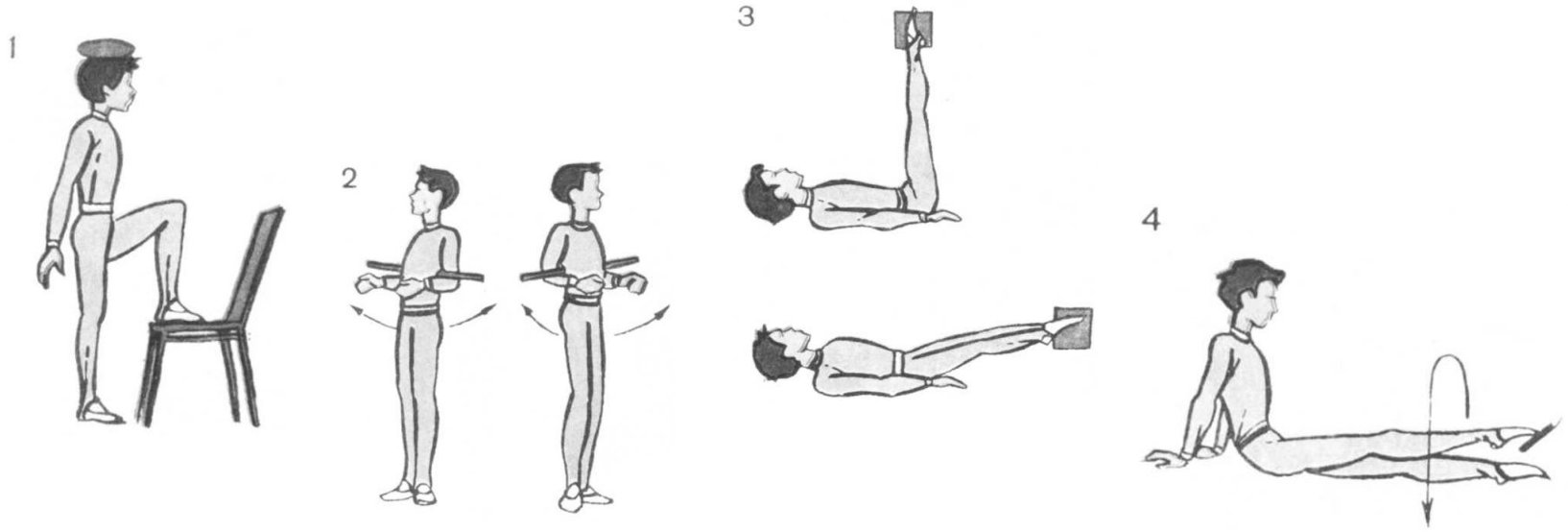
5. Сидя, перетянуть шнур или скакалку вправо или влево пальцами ног



Содержание

Занятие 5

1. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него.
2. Повороты туловища вправо и влево с гимнастической палкой на лопатках.
3. В положении лежа на спине, руки вдоль туловища зажать ступнями легкий предмет (кубик, лист бумаги). Поднять ноги и медленно опустить, не выронив предмета.
4. Сидя, захватить пальцами правой ноги карандаш и переложить его на другое место. То же другой ногой



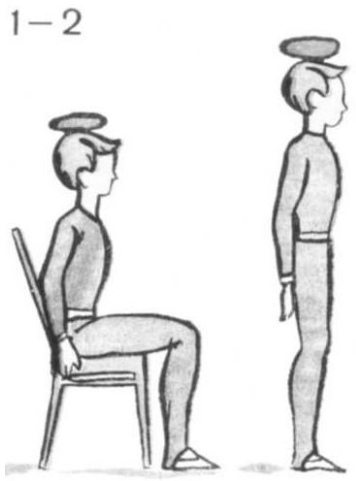
Содержание

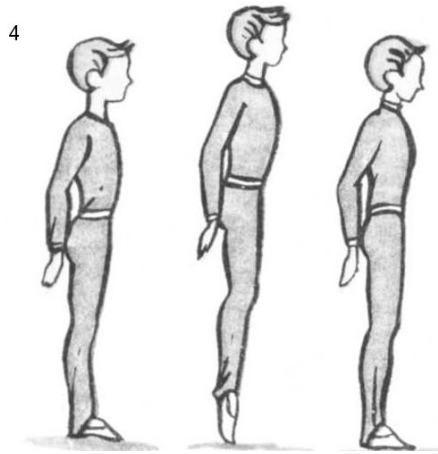
Занятие 6

1–2. С мешочком на голове сесть на стул и встать. То же упражнение выполнить с закрытыми глазами.

3. Сидя на пятках с гимнастической палкой на лопатках, прогнуть туловище назад.

4. Медленно подняться на носки и опуститься на всю ступню.





Содержание

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Содержание