

Лицей № 273
им. Л. Ю. Гладышевой.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Презентацию подготовил:
Инструктор по физ. воспитанию
Ласточкина Елена Владимировна.

Санкт-Петербург 2017 г.

«Осанка – внешность, манера держать себя.» –словарь русского языка С.И.Ожегова

Осанка человека зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Осанку определяют по привычной позе человека при расслаблении.

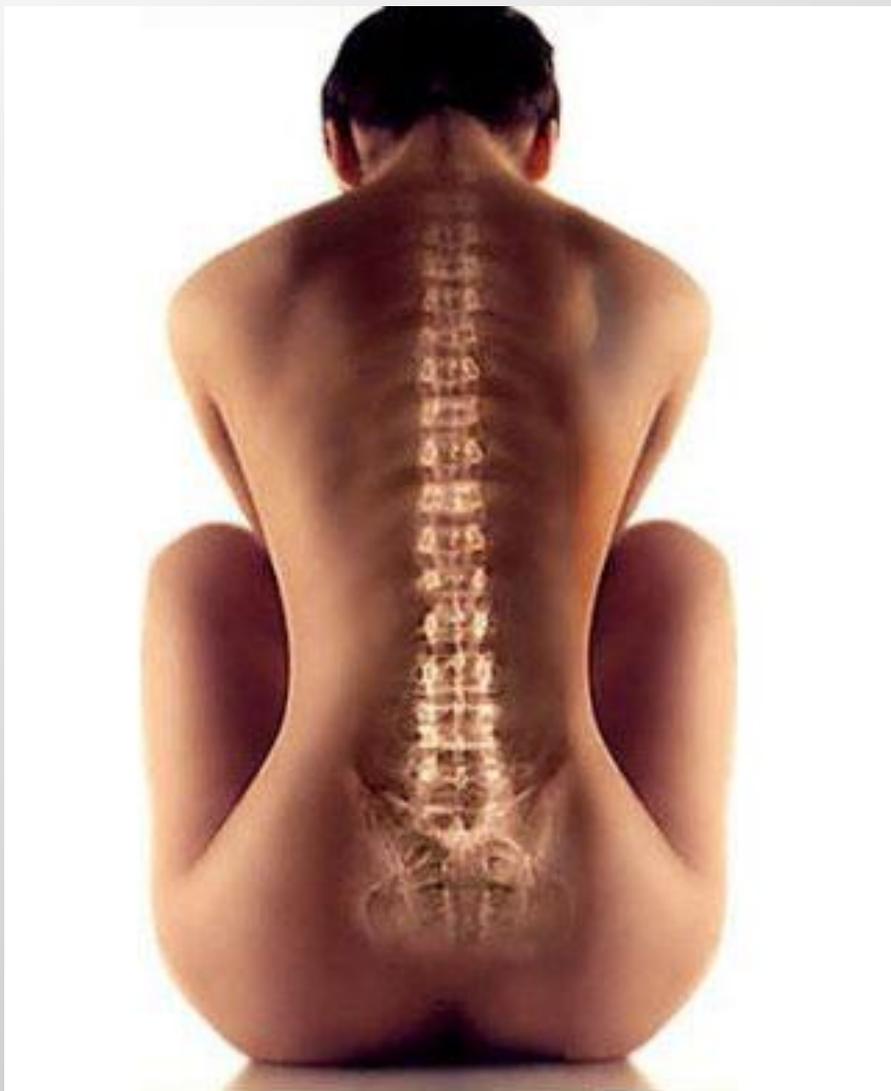


Опорная

Позвоночник и его
функции

Амортизация

Защита спинного
мозга



Взаимосвязь позвоночника с внутренними органами человека



Отделы позвоночника

Шейный
(Изгиб, обращенный вперед 3-4 см (Норма)).

Копчиковый
(Назад)

Грудной
(Изгиб назад).

Поясничный
(Изгиб, переходящий в крестец (Норма 3-4 см)).

Факторы, влияющие на осанку человека

Наследственность

Беременность и
роды

Питание человека

Эмоциональная
удовлетворенность,
любовь родителей

Правильность
постели, стула
и стола

Коррекция физической
нагрузки по возрасту

Наследственность	наследуется заболевания родителей.
Беременность	болезни в первые 12 недель, отравления, излучения, дефицит минералов, витаминов, эмоциональные потрясения
Роды	родовые травмы: страдают голова и шея
Питание	недостаточное потребление витаминов и минералов, нехватка УФ света приводят к развитию рахита. <i>Симптомы рахита:</i> -потливость тела в младенчестве -раздражительность, плохой сон -выпячивание живота, искривление ног
Коррекция физической нагрузки	физические нагрузки должны соответствовать возрасту, индивидуальной физиологии человека
Эмоциональная удовлетворенность, любовь родителей	Положение шейного и грудного отделов
Правильность постели, стула, стола	Высота стола и стула, жесткость постели, правильность в выборе подушки

Виды нарушения осанки

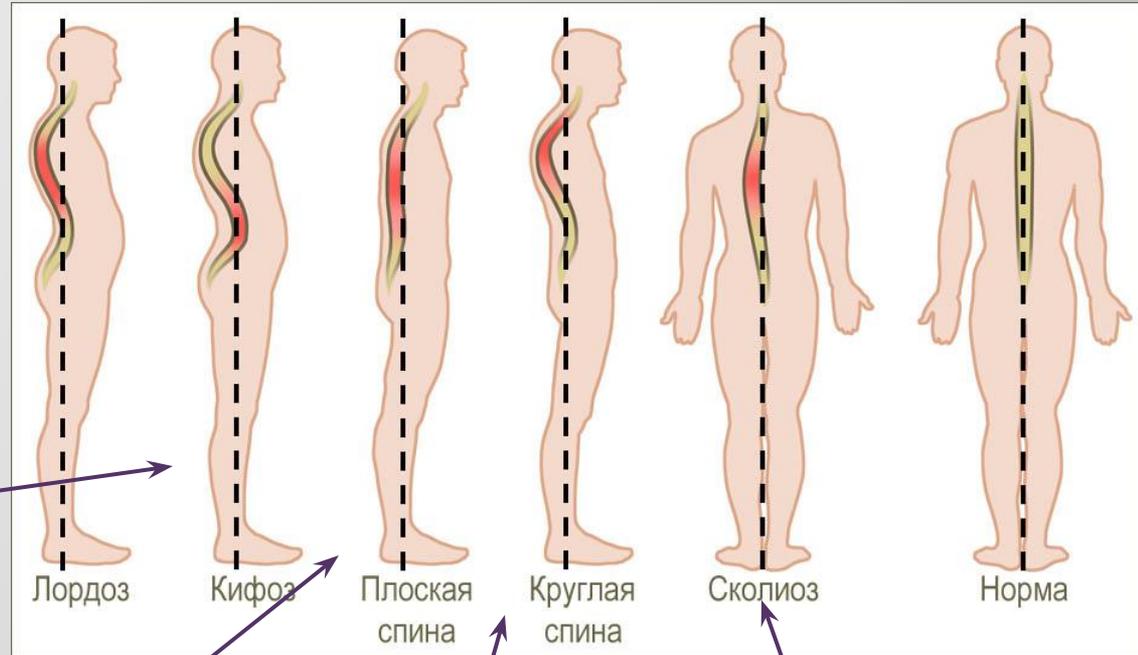
Лордический позвоночник характеризуется малой шейной кривизной и значительно выраженной поясничной

Кифотическое изменение позвоночника – увеличение грудного и шейного изгибов.

Плоская спина наблюдает сглаживание поясничного лордоза, слабовыраженные изгибы шейного и грудного отдела. Ось тела по всей длине позвоночника

Круглая спина – увеличение физиологического кифоза в грудном отделе позвоночника, поясничные лордоз и поворот таза незначительны. Голова наклонена вперёд

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом тел позвонков)



Выявление нарушений осанки

При выявлении нарушений осанки требуется учёт типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей и подростков, которая с возрастом меняется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

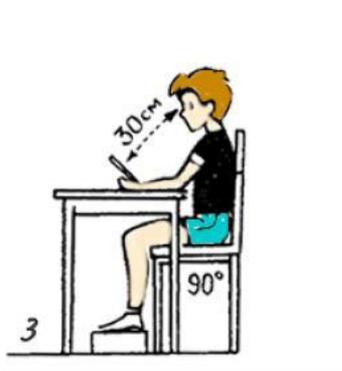
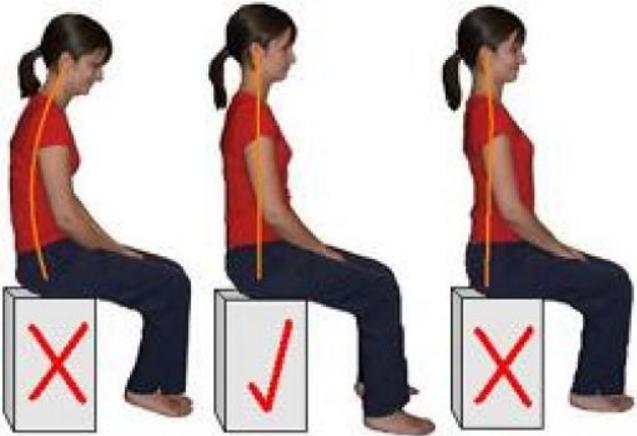
Тесты, определяющие правильность осанки разработаны в соответствии с возрастом ребёнка. Следует **насторожиться**, если *

При визуальном осмотре спины ребёнка:

- Голова сильно наклонена вперед или запрокинута назад.
- Плечевой пояс значительно смещён вперед грудной клетки (В профиль).
- Линия грудной клетки резко переходит в линию живота.
- Сильно заметен изгиб позвоночника.
- Большой угол наклона таза.
- При подъёме рук вверх лопатки поднимаются вместе с руками.
- При положении рук вниз лопатки сильно выступают.
- Плечи не находятся на одном уровне.
- Пупок не в центре живота, смещен по отношению к позвоночнику.
- Ноги не ровные, не одинаковой длины.
- Стопы ног смещены по отношению осей.
- Изгибы позвоночника превышают 4 см.
- Визуально сильно сутулится

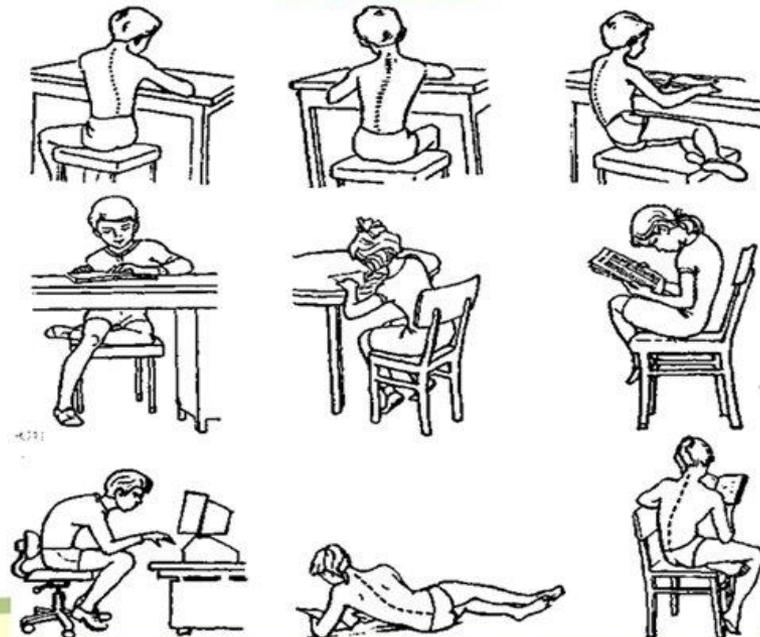
*Если возраст ребенка старше 6-ти

Рекомендации для формирования правильной осанки человека и её коррекции.

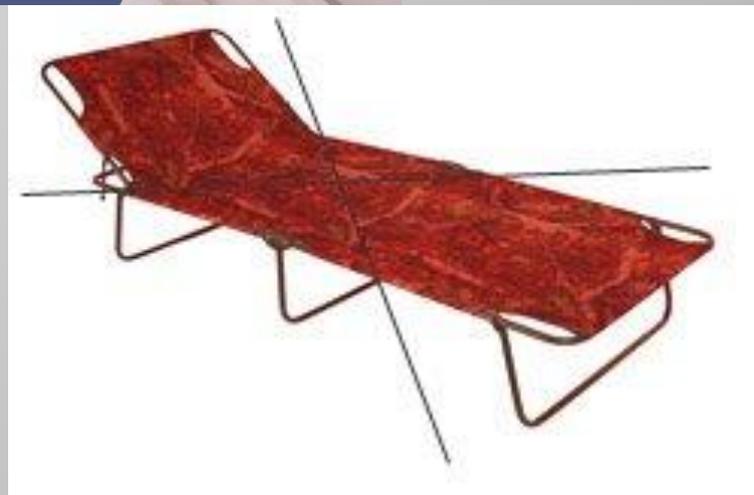
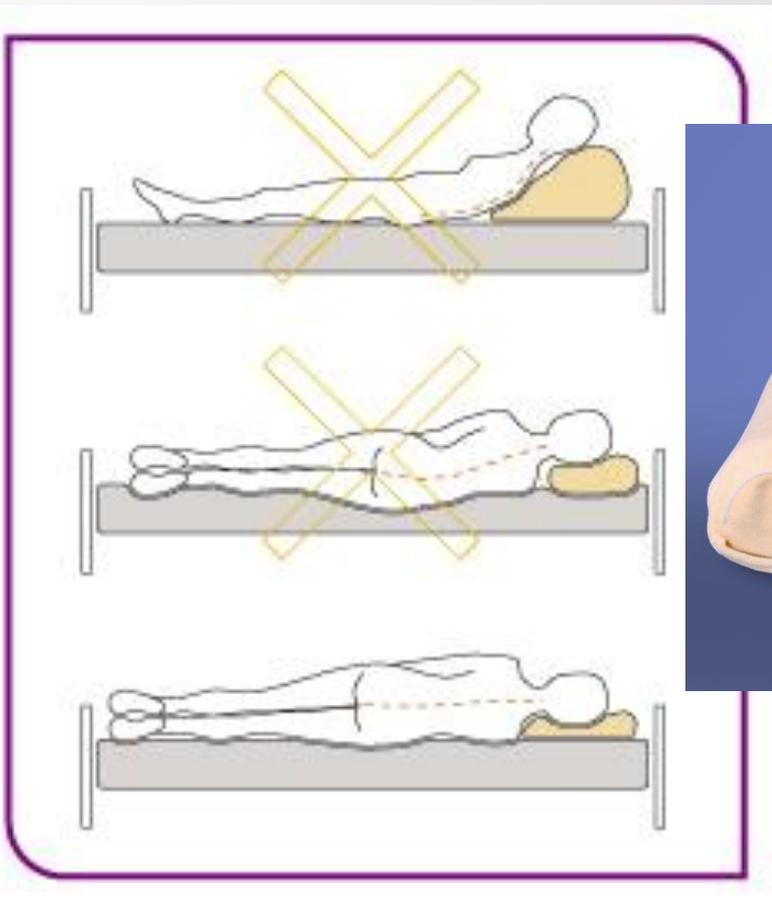


ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



Рекомендации для правильного сна



Солнце, воздух и

вода...



*Разнообразное качественное питание, спорт,
занятия танцами.*

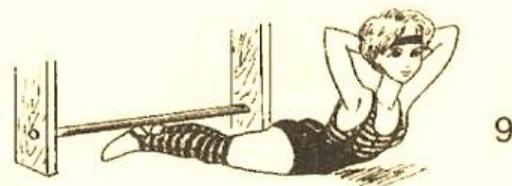
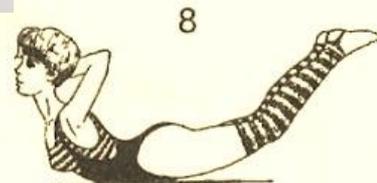
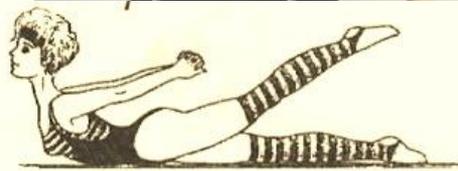
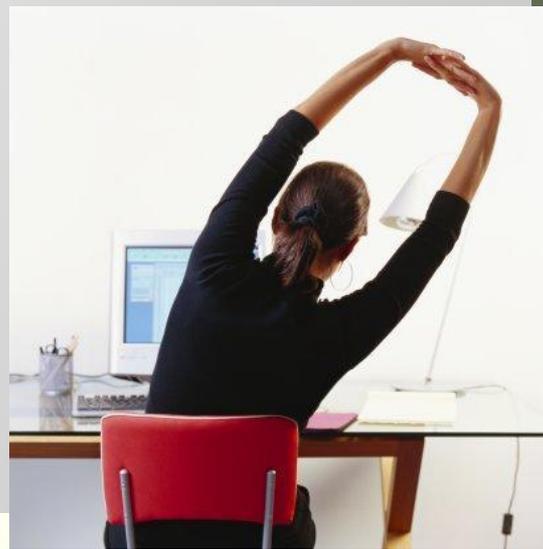


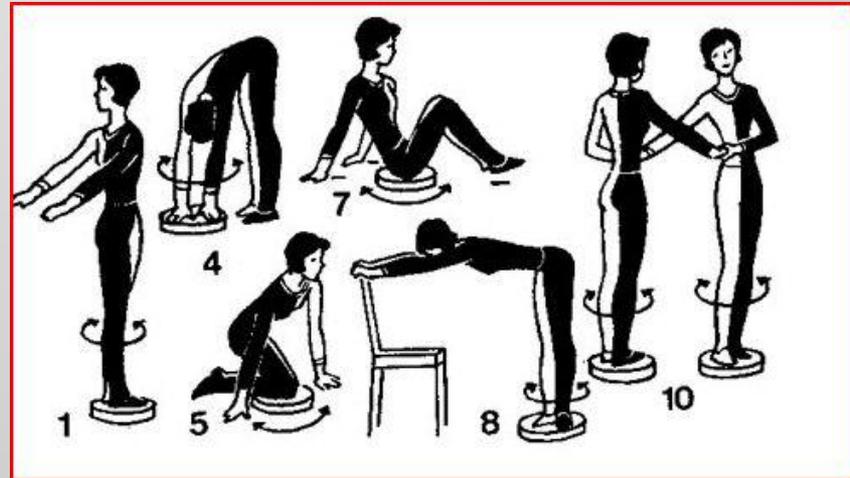
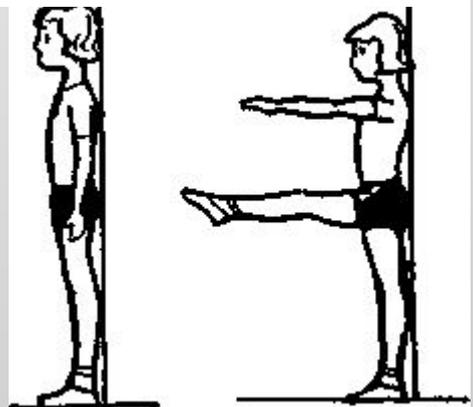
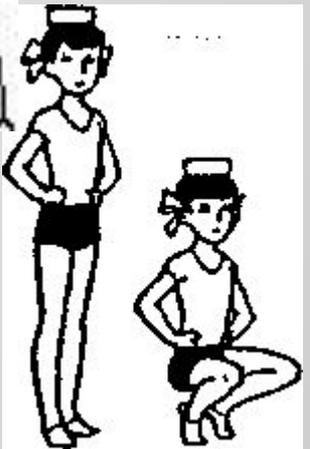
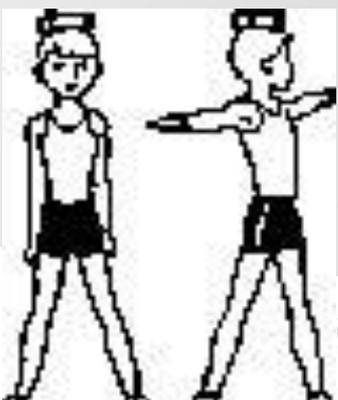
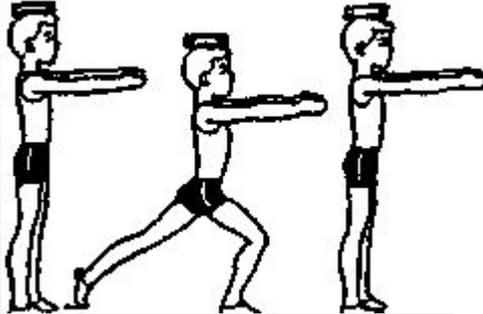
Коррекция осанки



- Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.
- Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела.
- После объяснений о правильной осанке и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. 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; исправление дефектов осанки по указанию учителя физкультуры (например: «Галя, разверни плечи!», «Сергей, не сутулься!» и т. п.).

Упражнения, которые исправляют осанку





Вид спорта... За? Против?

(При нарушении осанки у ребенка)



Ребятам, у кого есть проблемы с позвоночником, наблюдается вялость мышц, плавание подойдет. Укрепить слабый мышечный корсет поможет также спортивная акробатика, гимнастика и аэробика. В эти же виды спорта я бы порекомендовала отдать деток, страдающих дисплазией. Плавание принесет пользу детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (подвывихи, «распластанная» стопа). А вот легкоатлетическими видами спорта им заниматься нельзя.

Детям с различной степенью искривления позвоночника я бы не советовала идти в те виды спорта, где при неправильных тренировках может произойти **асимметричное развитие мышц** – это теннис, бадминтон. Кроме того, таким детям противопоказан велосипедный спорт.

Танцы – вот пожалуй, единственный вид занятий, где нет явных противопоказаний. Если ребенок еще мал, запишите его в школу танцев. Думаю, что ваше чадо получит отличную общую физическую подготовку, а попутно и хорошее музыкальное воспитание.





Любовь,
позитивное
настроение и
спорт помогут
во всём!

