



Консультация для родителей

**Инструктор по физической культуре
Латышева Анастасия Ивановна**



Нарушение осанки у детей

Четыре нормальных
кривизны позвоночника

Шейный
лордоз



Грудной
кифоз

Поясничный
лордоз

Крестцовый
кифоз



Причины сколиоза

**Травматические повреждения
спины;**

Малоподвижный образ жизни;

**Неправильная высота детской
мебели.**

Сутулость

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



Нормальная
спина



Кифотическая
спина

Плосковогнутая спина

нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе



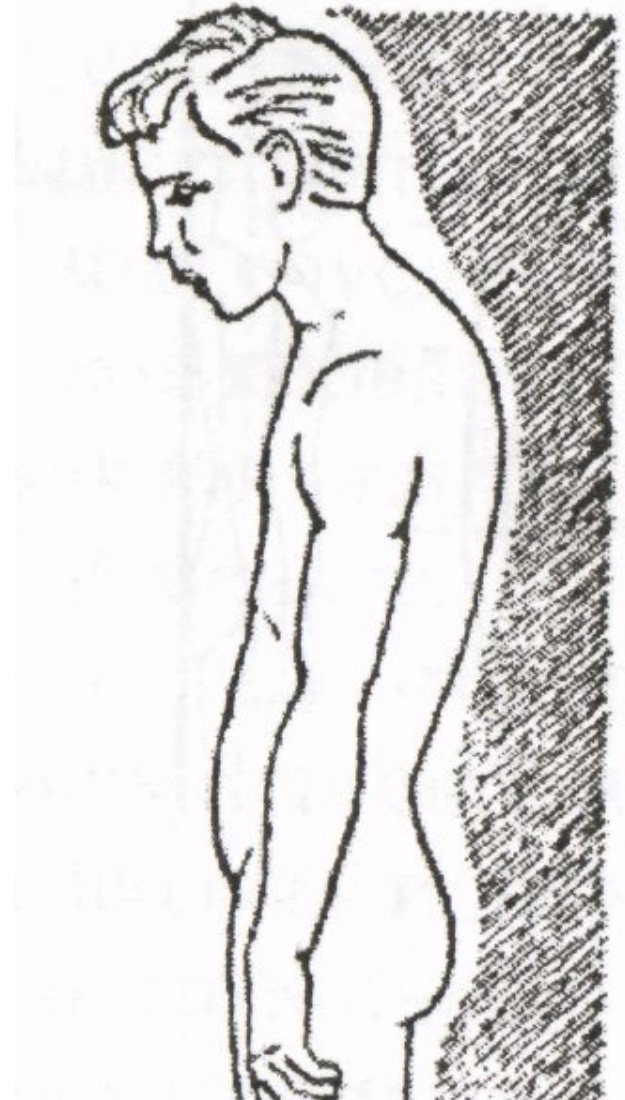
Кругловогнутая спина *(седловидная) спина*

Одновременно

усилены грудной

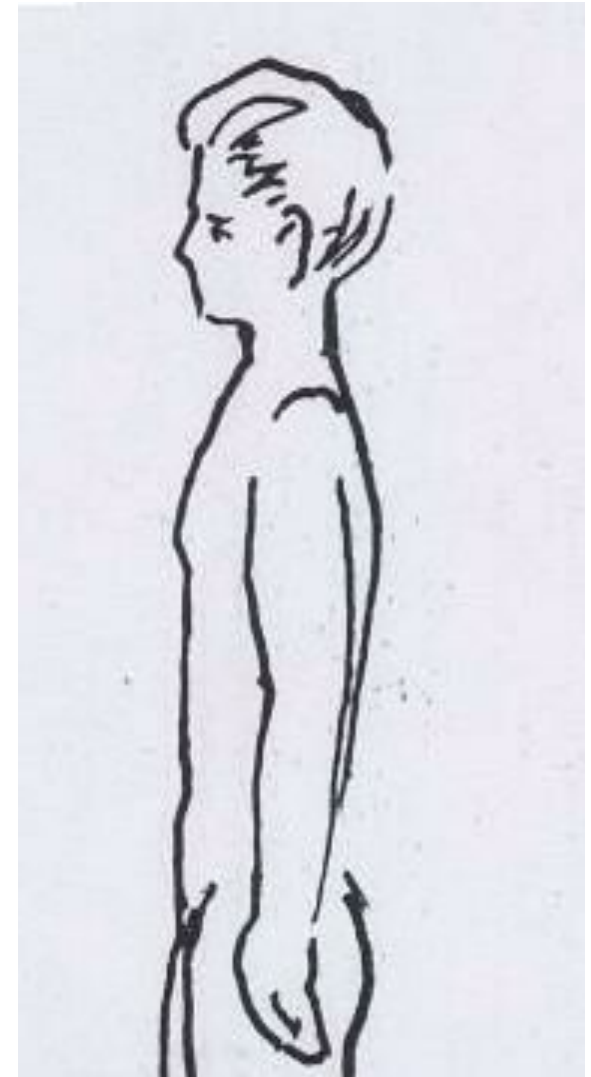
кифоз и поясничный

лордоз.



Плоская спина

Нарушение осанки,
характеризующееся уменьшением
всех физиологических изгибов
позвоночника, в первую очередь -
поясничного лордоза и уменьшением
угла наклона таза



Кругла спина (ТОТАЛЬНЫЙ кифоз)

Нарушение осанки,

связанное со значительным

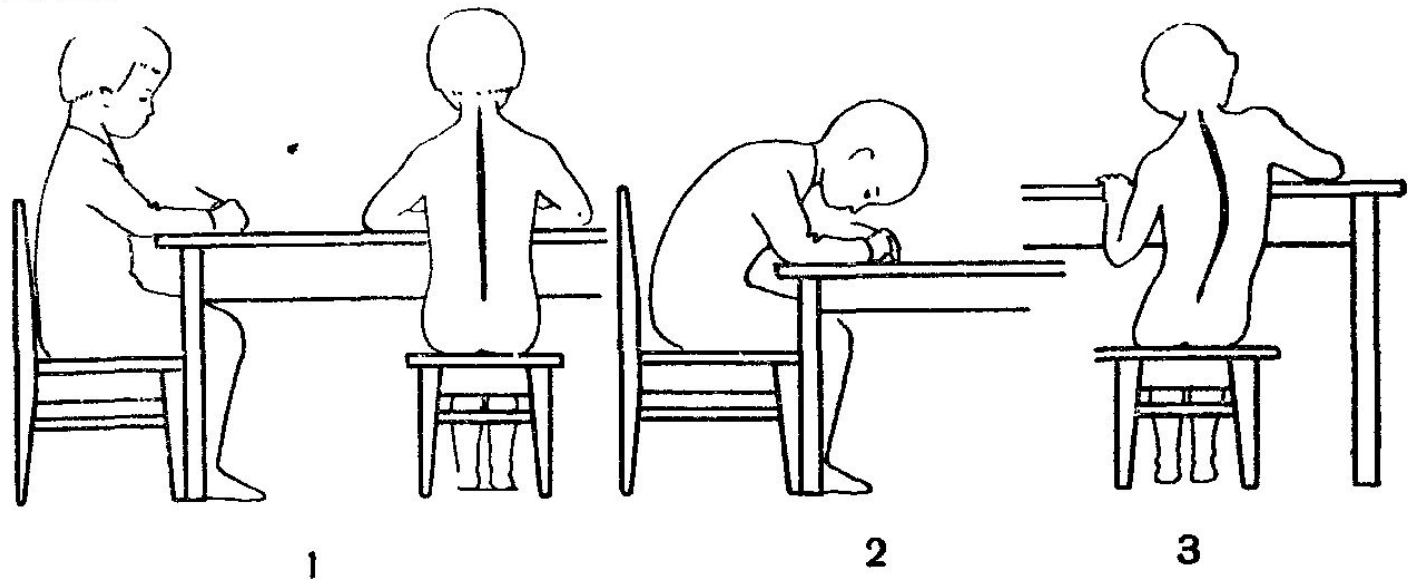
увеличением грудного

кифоза и отсутствием

поясничного лордоза



Правильная посадка за столом




Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Плоскостопие у детей

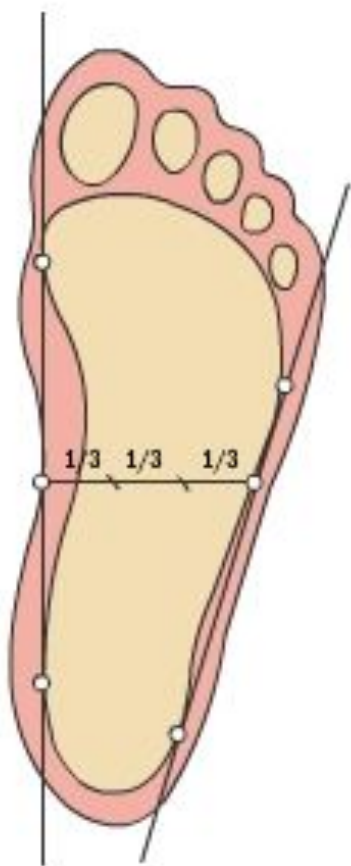




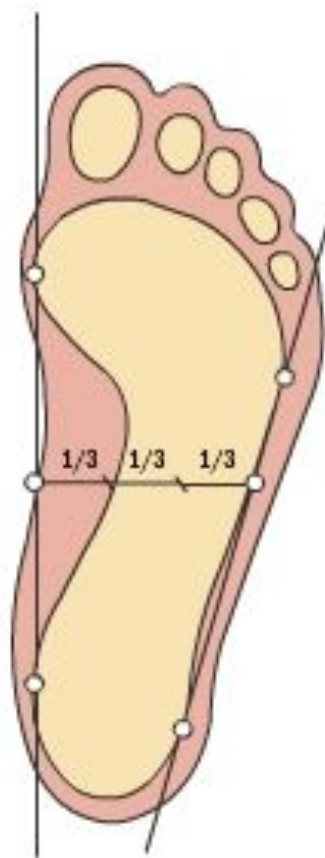
**Плоскостопие - это
уплощение сводов стопы и
полная потеря всех её
амортизирующих функций.**

Формирование стопы

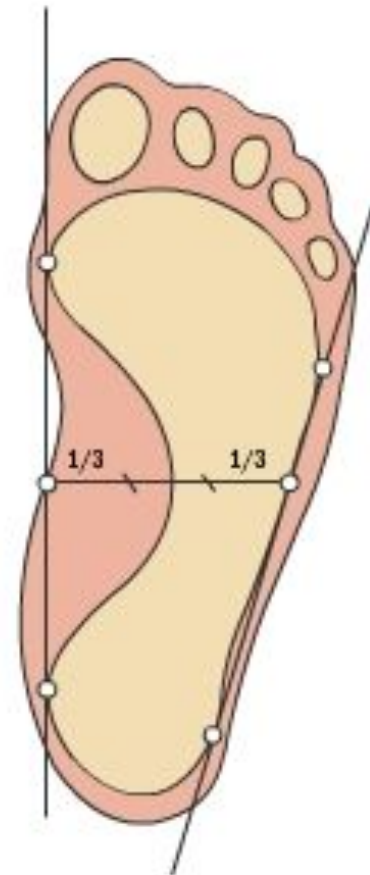
3-4 ГОДА



5-7 ЛЕТ



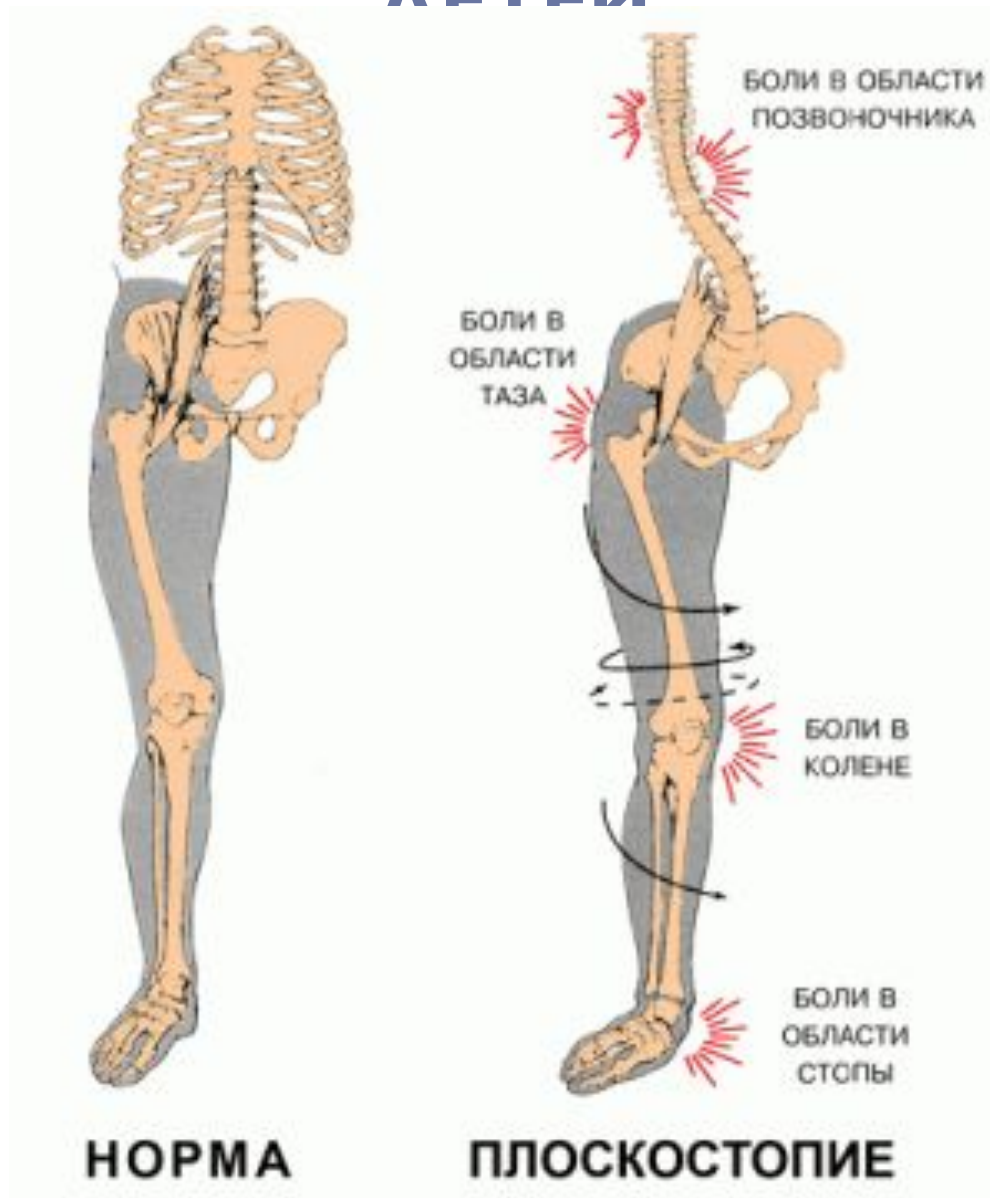
8-18 ЛЕТ



ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ, ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕГО РАЗВИТИЕ

1. Наследственность (когда у кого-то в семье было или есть данное заболевание, необходимо быть особенно осторожными: малыша следует регулярно приводить на осмотр к врачу-ортопеду и принимать меры профилактики),
2. ношение «неправильной» обуви (совсем без каблука на плоской подошве, слишком широкой или узкой обуви),
3. Чрезмерные нагрузки на стопы (к примеру, при повышенном весе тела или частом поднятии тяжестей),
4. Чрезмерная гипермобильность (гибкость) суставов,
5. Паралич мышц голени и стопы (полиомиелит или ДЦП),
6. Рахит,
7. Травмы стоп.

ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ? ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ ЛЕТЫ



Профилактика плоскостопия

1. Уделять внимание воспитанию правильного навыка ходьбы.
2. Правильно подбирать обувь.
3. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп.
4. Хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием.

Будьте здоровы!!!

