

МОУ лицей №9 имени заслуженного учителя школы РФ А.Н.Неверова
Дзержинский район г.Волгоград

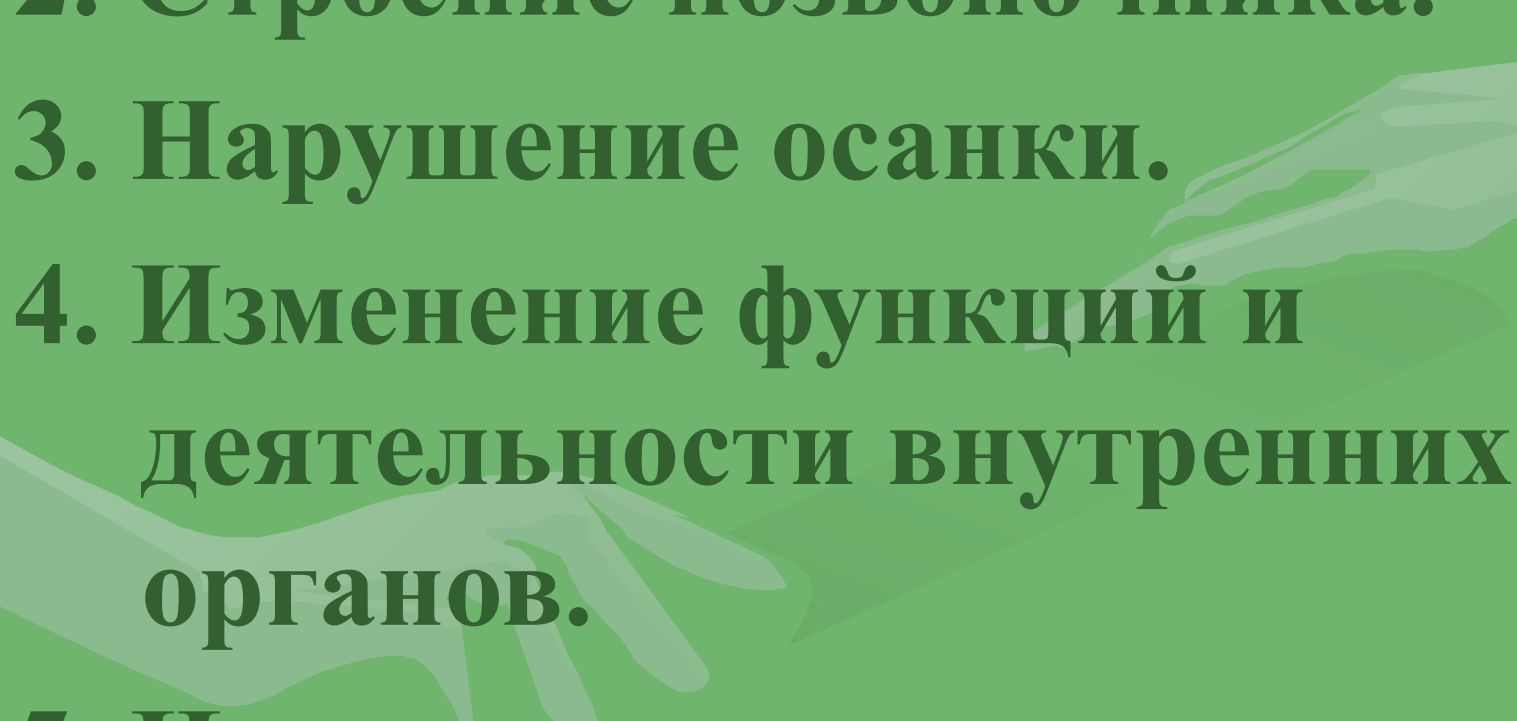
A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of green, positioned behind the author information text.

Авторы: Орлова Марина Александровна
учитель математики и информатики
II квалификационной категории.

Водянова Наталья Юрьевна
учитель физической культуры
II квалификационной категории.

2010 год

Содержание

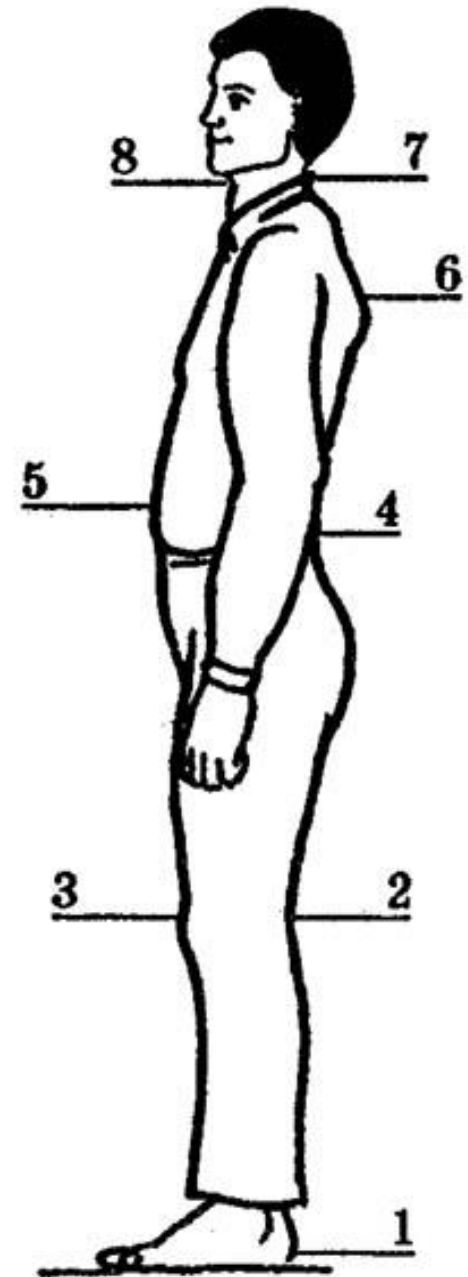
1. Правильная осанка.
 2. Строение позвоночника.
 3. Нарушение осанки.
 4. Изменение функций и деятельности внутренних органов.
 5. Исправление осанки.
- 
- A faint, stylized illustration of two hands, one reaching from the right and one from the left, positioned behind the text. The hands are rendered in a light, semi-transparent green color, matching the background.

Осанкой принято называть привычную позу непринуждённо стоящего человека которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Человек с правильной осанкой:

- вертикальное положение головы
- подбородок слегка приподнят
- плечи расположены на одном уровне
- грудная клетка симметрична относительно средней линии
- лопатки прижаты к туловищу на равном расстоянии от позвоночного столба, нижние углы лопаток расположены на одной линии

Это красиво и правильно, полезно для организма.



Нарушение осанки связаны с изменением опорно-двигательного аппарата, при которых образуются рефлексорные связи, закрепляющие неправильное положение тела.

Осанка может изменяться при:

- неправильном физическом воспитании**
- под воздействием неблагоприятных условий внешней среды**
- под влиянием неправильных рабочих поз.**

Чаще всего это происходит в детстве. Мало кто следит за правильным положением тела во время уроков, от этого страдает не только спина, но и глаза. У человека появляется близорукость.

Стройный,

крепкий,

сутулый,

толстый,

неуклюжий,

сильный,

ловкий.

бледный.

Сколиоз

В детстве и в период полового созревания происходит активный рост скелета и мышц. В это время в опорно-двигательном аппарате могут возникать различные повреждения, которые останутся на всю жизнь.

Многие дети не умеют правильно сидеть за столом. В результате многолетней неправильной привычки у них развивается искривление позвоночника, или сколиоз. Сколиоз также может возникать из-за дефицита витамина D в организме, который приводит к нарушению обмена фосфора и кальция и, следовательно, к деформации костей. Эта болезнь называется рахитом.

Повреждения позвоночного столба

Сколиоз

Поясничный лордоз

Грудной кифоз



Нарушение осанки сопровождается:

- уменьшением функций грудной клетки и диафрагмы
- снижением жизненной ёмкости лёгких

Эти изменения неблагоприятно отражаются на деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

Грудной кифоз



Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушение работы кишечника и оттока желчи.

Сдавливаются лёгкие, происходит нарушение дыхания.

Если вы не сутулитесь, у вас хорошо работает грудная клетка значит, вашему сердцу легче работать, вы меньше подвержены болезням сердца.

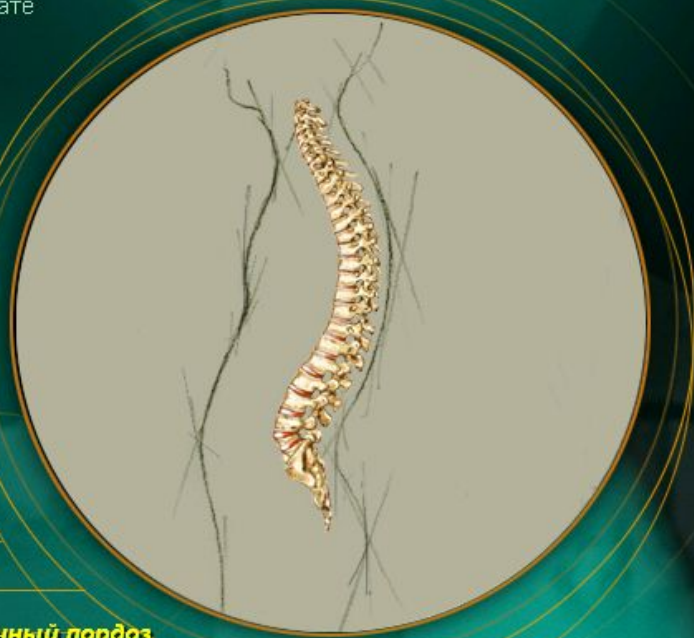
Поясничный лордоз



Патология позвоночника

В детстве и в период полового созревания происходит активный рост скелета и мышц. В это время в опорно-двигательном аппарате могут возникать различные повреждения, которые останутся на всю жизнь.

Многие дети не умеют правильно сидеть за столом. В результате многолетней неправильной привычки у них развивается искривление позвоночника, или сколиоз. Сколиоз также может возникать из-за дефицита витамина D в организме, который приводит к нарушению обмена фосфора и кальция и, следовательно, к деформации костей. Эта болезнь называется рахитом.



Повреждения позвоночного столба

Сколиоз

Поясничный лордоз

Грудной кифоз

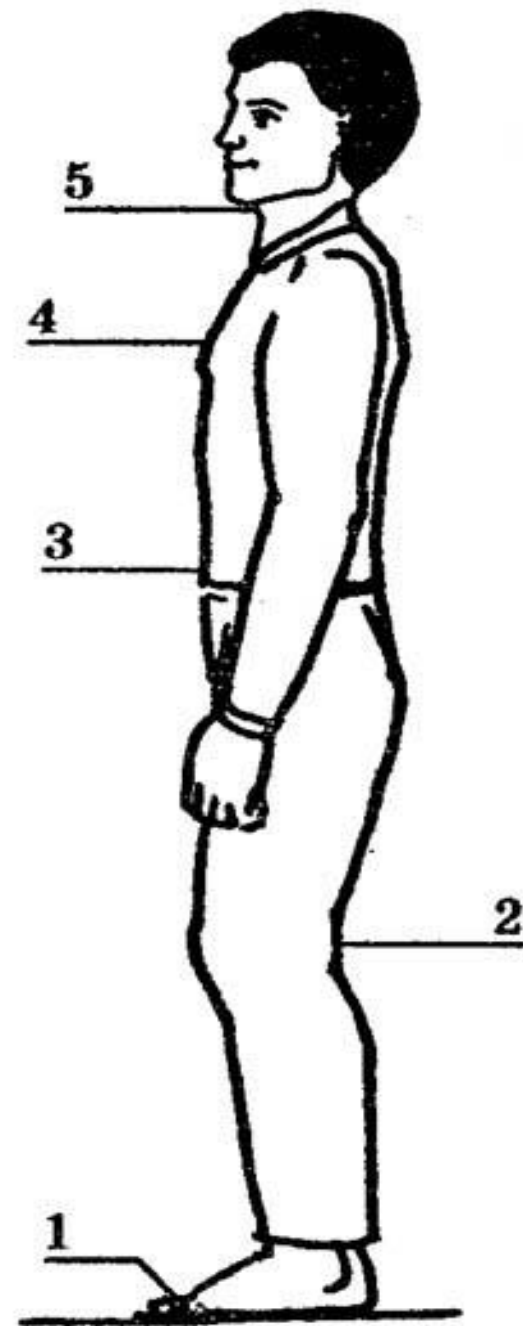


Сопровождает нарушение функции нервной системы и деятельность ряда внутренних органов, делает организм более подверженным целому ряду заболеваний, и в первую очередь заболеваниям позвоночного столба.

Плоская спина

У людей с плоской спиной наблюдаются постоянные микротравмы головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что сопровождается быстрым утомлением, а нередко и головными болями.

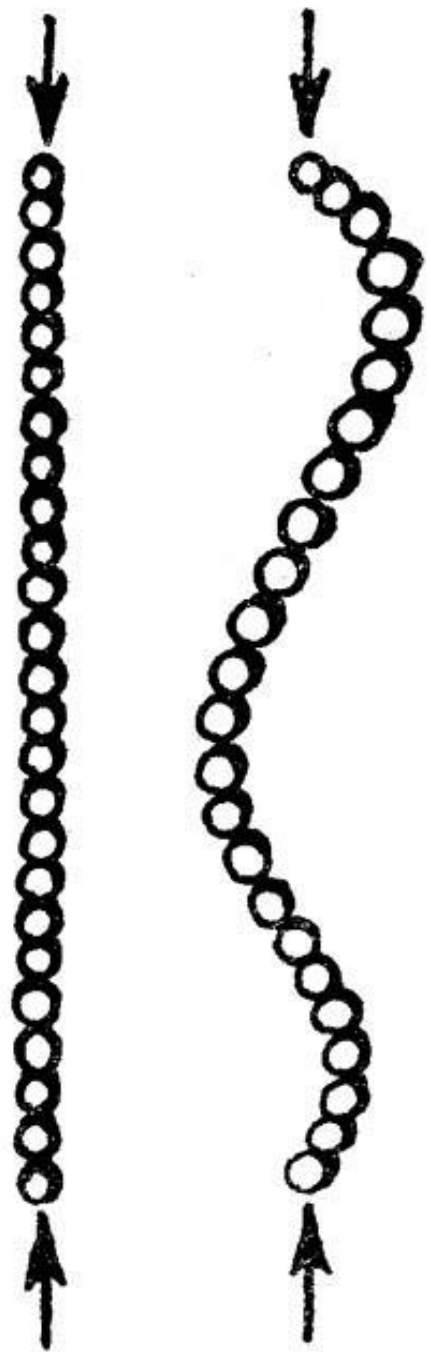
Проблемы с осанкой неприятны ещё и тем, что влекут за собой, как правило заболевание плоскостопием.



Пример

Итак, бусы. Выложите нитку в S-образное положение, схематично напоминающее положение позвоночника. Попробуйте надавить сверху и снизу на эту конструкцию. Конструкция начнет ломаться, причем именно в местах изгибов. И чем больше эти изгибы, тем легче сломать конструкцию. А мы помним, что на наше тело воздействуют силы давления, весом приблизительно две сотни килограммов, масса головы, составляющая 7% массы тела, плюс сила ударной волны при соприкосновении ноги с землей при ходьбе. Теперь выпрямите бусы до ровной, прямой нитки и также воздействуйте на них. Вы увидите, что конструкция стала более прочной, способной выдержать нагрузку в несколько раз превосходящую предыдущую.

Так и наш позвоночник. Выпрямлением его до минимально возможного физиологического изгиба мы увеличиваем его прочность и способность выдерживать большие нагрузки.



Для профилактики нарушения осанки необходимо:

- контролировать осанку в положении сидя и стоя, а также при ходьбе**
- регулярные занятия физической культурой и спортом**
- правильное питание**
- благоприятные условия внешней среды.**

Для исправления нарушения осанки необходимо:

- занятия лечебной физической культурой,**
- занятия корригирующей гимнастикой,**
- занятия плаванием, гимнастикой, спортивными играми**

Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать её?

• Почему искривляется позвоночник детей?

• Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

