

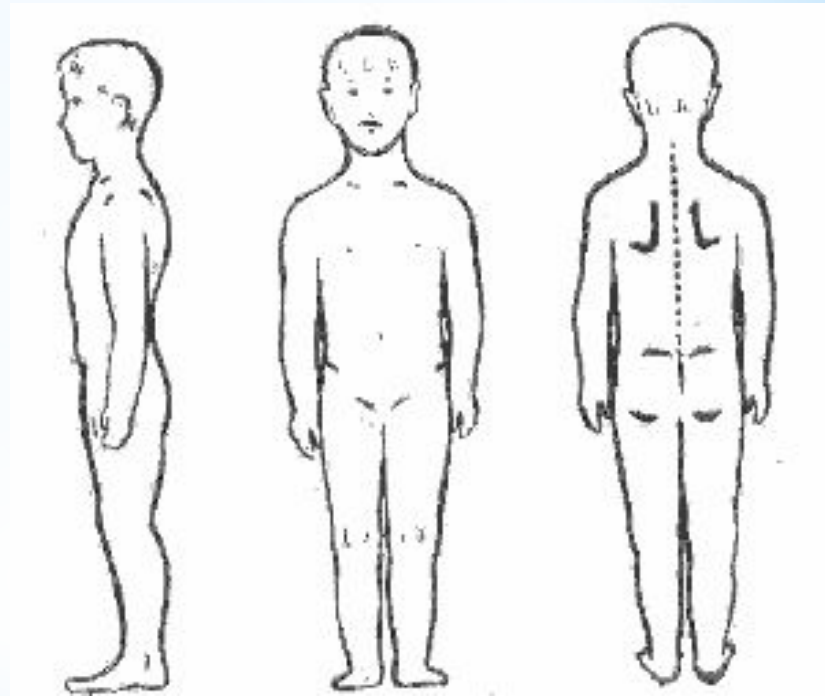
 ***Биомеханика  
осанки***

# \* ОСАНКА

\* Осанка — это привычное положение вертикально расположенного тела человека, обусловленное двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом.

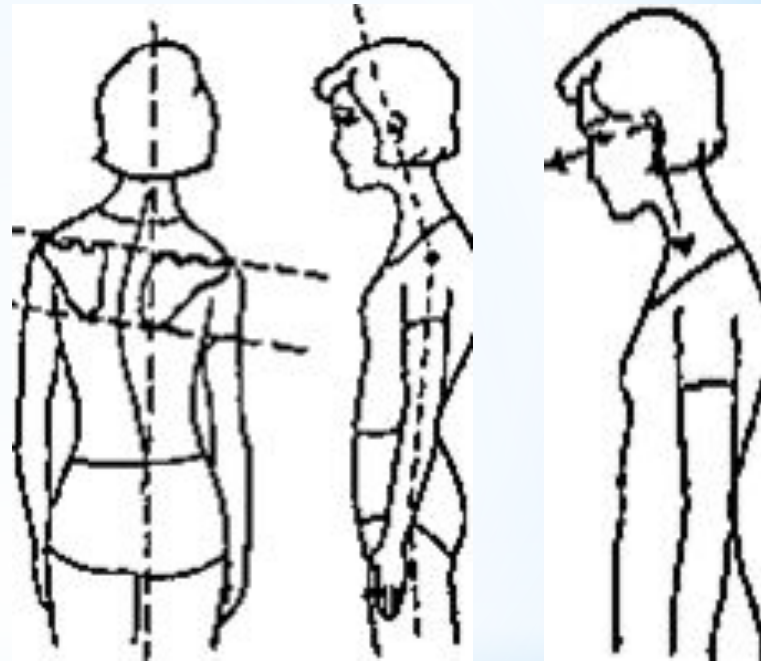
# \* Признаки правильной осанки:

- \* голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- \* если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- \* если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



# \* 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.



# \*Выявление дефекта

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом: ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки.

\*Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.



# \* Разновидности нарушений осанки



Кифотическая осанка.



Сутулость



Лордотическая осанка.



Плоская спина (выпрямленная осанка)

# \* Разновидности нарушений осанки

- \* Кифотическая осанка характеризуется усилением шейной и поясничной кривизны.
- \* Лордотическая осанка характеризуется резко выраженной изогнутостью позвоночника вперед в поясничном отделе.
- \* Выпрямленная осанка (плоская спина) характеризуется малой выраженностью изгибов позвоночника.
- \* Вначале нарушения осанки не вызывают изменений в позвоночнике. Но если неправильная поза становится привычной, а причины, способствующие поддержанию неправильной позы, не устраняются, то возникают изменения в позвоночнике. Позвоночник начинает искривляться, появляется сколиоз.

# \* СКОЛИОЗ

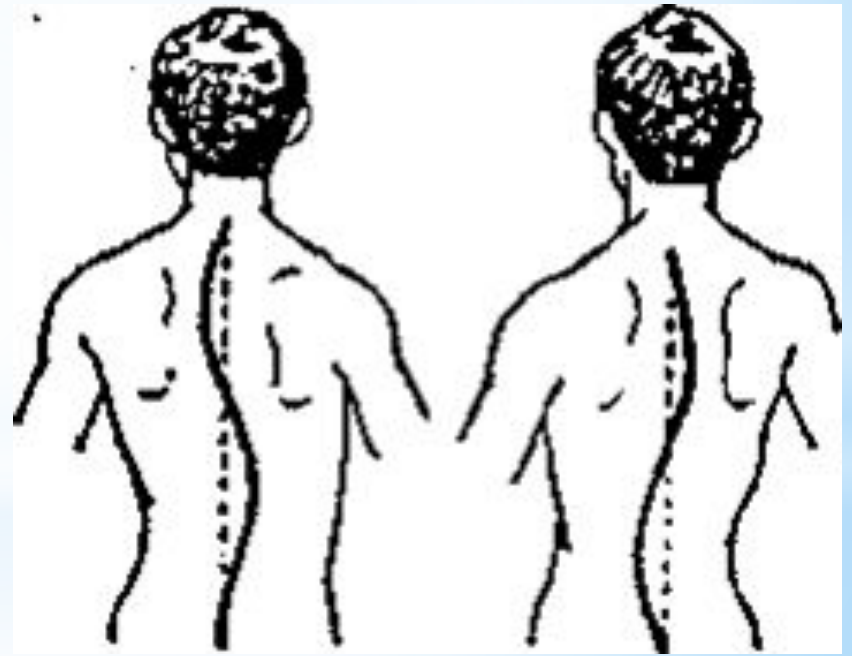
\* Сколиоз — это боковое искривление позвоночника.



Правосторонний  
сколиоз



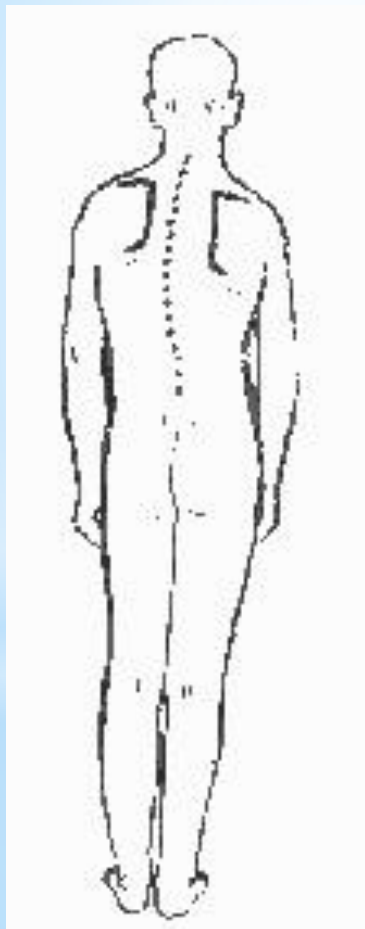
Левосторонний  
сколиоз



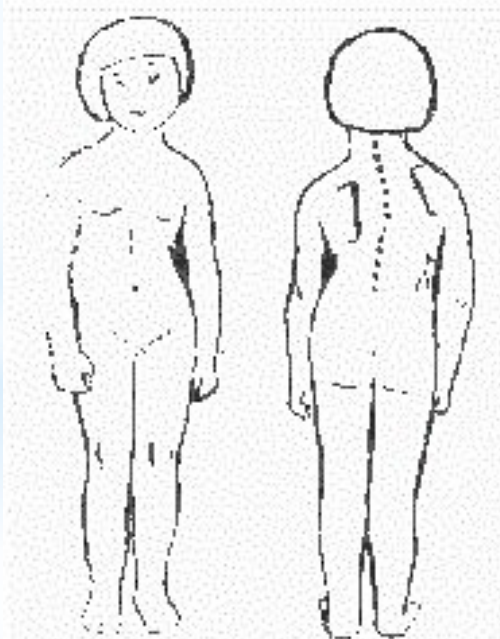
S - образные  
сколиозы



# \* Степени сколиоза

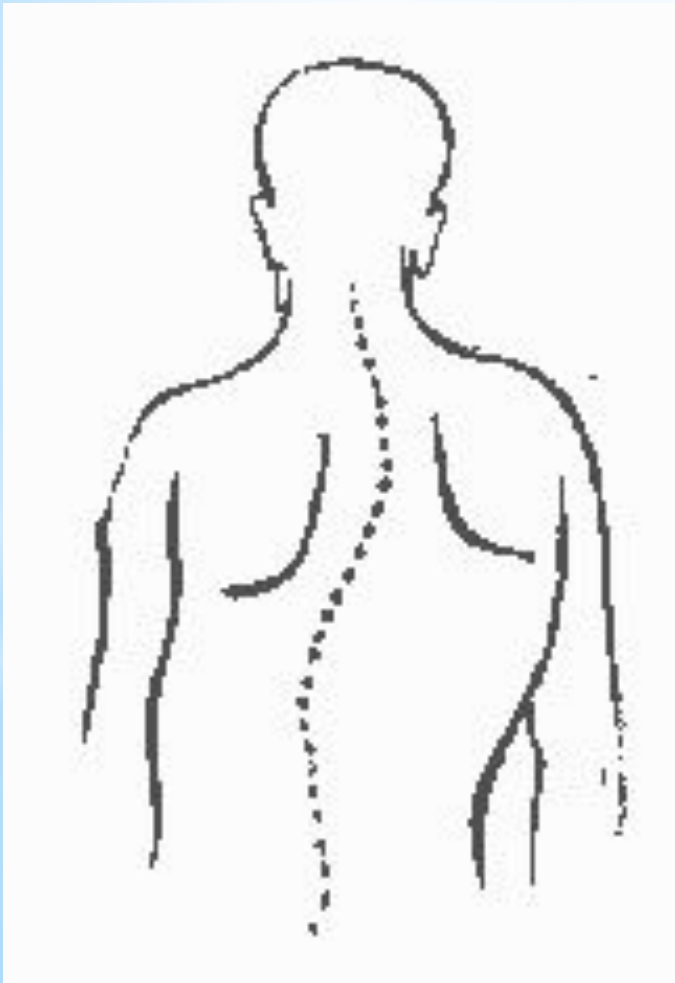


\* I степень характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии.



\* II степень характеризуется заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом.

# \* Степени сколиоза



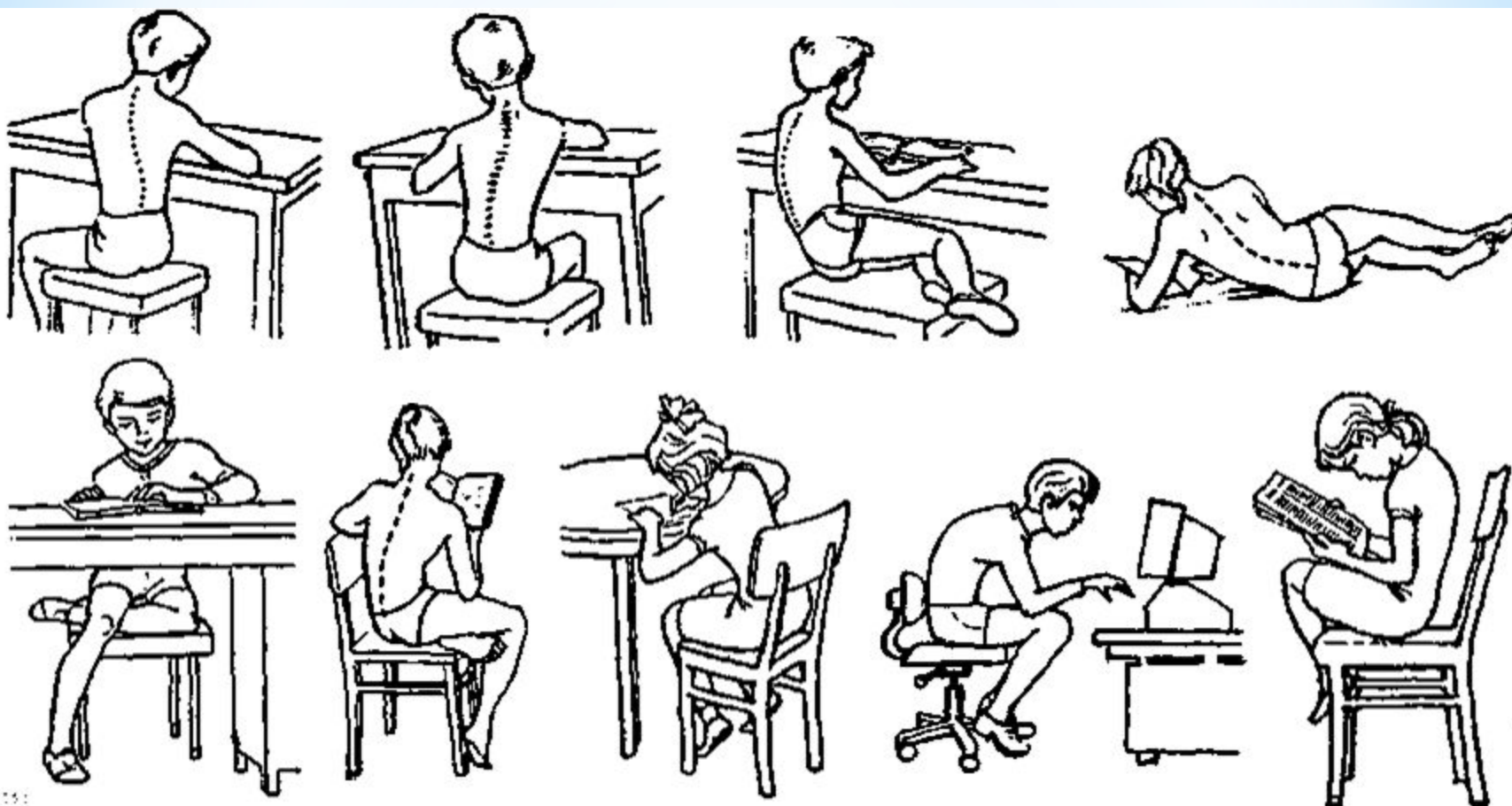
## \* III степень

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

# \* ПРАВИЛЬНОЕ положение позвоночного столба



# \* НЕПРАВИЛЬНОЕ положение позвоночного столба



# \* Нагрузка на позвоночник

\* Спина согнутая  
[неправильно]



\* Спина прямая  
[правильно]





# \* Как сохранить осанку:

- ❖ При сидячей работе как можно чаще меняйте положение, где-то раз в 15 минут.
- ❖ Каждые 30 минут работы вставайте из-за стола для небольшой разминки: потянитесь, пройдитесь медленным шагом 2-3 минуты, сделайте пару простых упражнений.
- ❖ Если у вас сидячая работа, то обратите внимание на удобство вашего стула/кресла. Сидя, старайтесь прочно опереться местами изгибов позвоночника на спинку стула.

# \* Как сохранить осанку:

- ❖ Ваш вес должен равномерно распределяться на ягодицы при сидячем положении, что невозможно, сидя на мягкой мебели, поэтому поверхность рабочего стула должна быть достаточно жесткой.
- ❖ Сидя на стуле, ваши ноги должны касаться пола, причем полной стопой. Для этого подберите удобный стул, отрегулируйте его под ваш рост, при необходимости подставьте что-либо под ноги.
- ❖ Сидя, старайтесь не наклонять вперед голову и верхнюю часть тела.

# \* Как сохранить осанку:

- ❖ Старайтесь спать на жесткой постели. Также подберите подушку под свои особенности: если любите спать на спине - подушка должна быть объемной, не допускающей запрокидывания головы, если любите спать на животе - подушка должна быть маленькой и тонкой, если любите спать на боку - подушка должна быть достаточно жесткой и такой высоты, чтобы позвоночник оставался ровным.
- ❖ И самое главное - больше двигайтесь и следите за тем, чтобы при движении были задействованы крупные мышцы спины - от них во многом зависит правильное положение позвоночника.

# \* УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

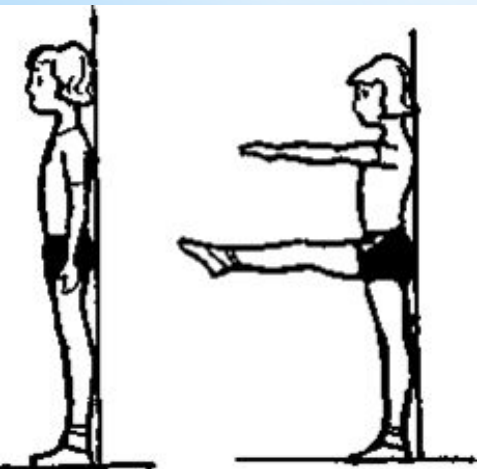
## \* В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

## \*СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



## ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



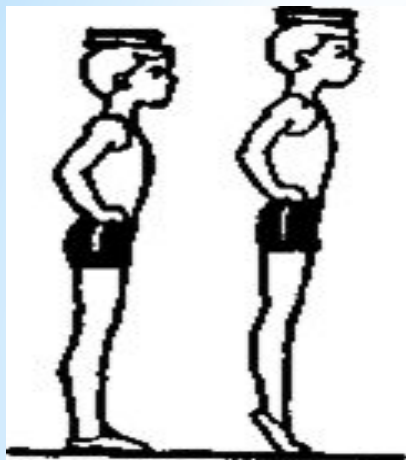
Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.



Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



## С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

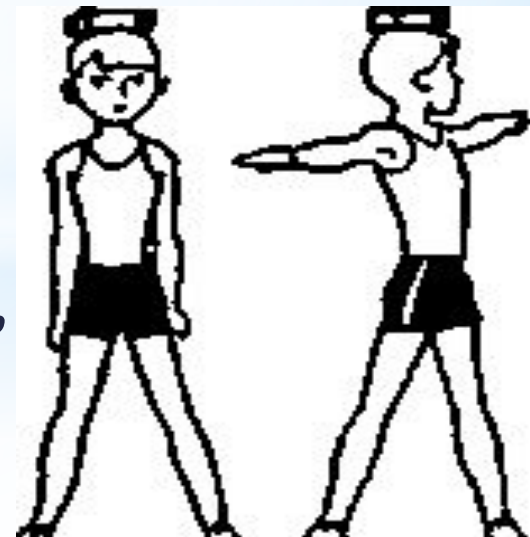
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



## В ПОДВЕШЕННОМ СОСТОЯНИИ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»)

Повороты туловища вправо и влево как можно больше.  
Прямые ноги вместе



Вис на гимнастической стенке или перекладине

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осанка— это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя лица.

Итак, у человека должна быть правильная осанка, чтобы он мог чувствовать себя на 100%.





***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***