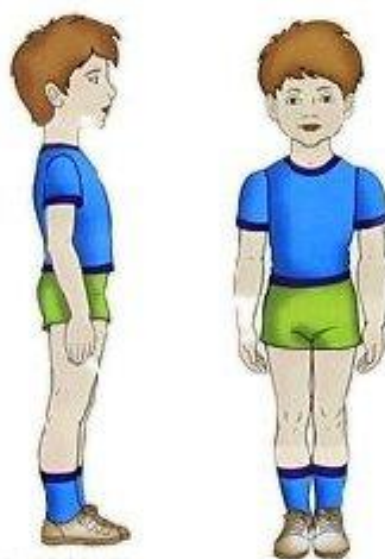


Консультация для родителей

«Понятие об осанке и ее нарушениях»

Подготовила:
Инструктор по ФК МБДОУ д/с №40 г. Белгорода
Шматкова Е.Н.

Правильная осанка - залог здоровья человека!



Для чего нужна человеку правильная осанка? Всем известно, что в своё время воспитанницы строгих гувернанток носили на голове книги, привязывали к поясу прядки своих волос (забывшись и ссутулившись, они невольно вскрикивали от боли, так как волосы при этом натягивались). Это не описание средневековых пыток, это всего лишь мероприятия, направленные на то, чтобы не испортилась осанка. Мудрыми гувернантками не только обеспечивалась своим воспитанницам прекрасная гордая осанка, но и общее физическое здоровье организма. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья. Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Сам позвоночник имеет в норме искривления. В связи с прямохождением он приобретает физиологические изгибы в переднезаднем направлении - это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге.

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом шейные и поясничный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной -- назад, естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола. Формы стопы имеет большое значение для смягчения удара при прыжках, ходьбе, беге, толчках.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, предшкольный и школьный периоды.

Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника - это ползание, а когда начинает садиться формируется - грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены.

Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам.

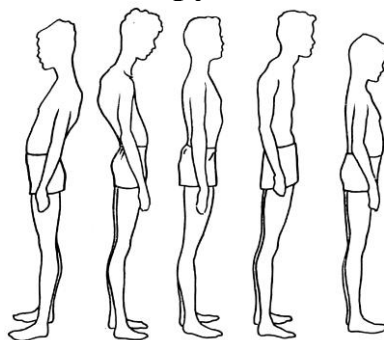
Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание?

Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Эти два цикла самым непосредственным образом влияют на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

Неправильной осанкой мы называем различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника. Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником.

Здоровая спина устойчива и гибка, а вот у людей с неправильной осанкой может возникнуть ряд серьезных проблем. Дело в том, что позвоночник -- это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Причины нарушений осанки



Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

Есть несколько классификаций причин нарушения осанки, многие из факторов пересекаются и могут одновременно относиться как к одной, так и к другой категории. Причины нарушения осанки бывают внутренние и внешние, врожденные и приобретенные. Под внутренними причинами нарушения осанки имеется в виду:

- разная длина ног, из-за этого возникает перекосяк позвоночника
- различные заболевания: рахит, туберкулез, радикулит
- дефекты зрения и слуха, чтобы лучше видеть и слышать человек принимает неправильное положение осанки.

Под внешними причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни человека :режим дня, к примеру, если мало отводить времени на сон, то ухудшится не только осанка гиподинамия, то есть, недостаточное

количество движений. Мышцы не получают нагрузку и становятся дряблыми и слабыми.

Под врожденными причинами нарушения осанки имеется в виду, например, нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков. Под приобретенными причинами нарушения осанки:

различные заболевания: к примеру, рахит, туберкулёз, радикулит.

полученная травма (это может быть перелом позвоночника)

профессиональная деятельность человека, например, сидячая работа с постоянно наклоненной головой.

плоскостопие также вызывает нарушение осанки.

Обычно причиной нарушения осанки являются слабые мышцы спины и живота, которые не могут долгое время удерживать тело в правильном положении. Из этого следует, что их нужно развивать в первую очередь. Самые простые упражнения, что можно сделать уже сегодня - всем вам известные сгибание Тулуба лежа и подтягивание на турнике, если нет турника, можно делать поднятие ног и корпуса, лежа на животе.

Обратите внимание на ваши привычные положения тела, возможно, некоторые из них стоит подкорректировать. Не помешает профилактика нарушений осанки, потому что, чем раньше выявлены дефекты и устранены причины, тем легче их исправить.