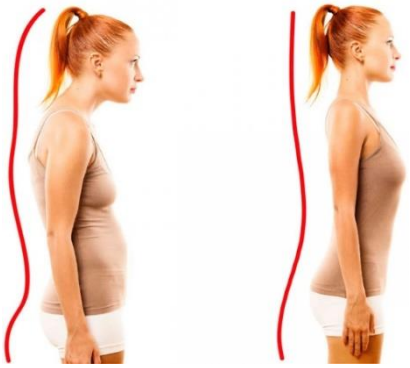
Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от степени развития мышечной системы, угла наклона таза, положения и формы позвоночника (физиологические изгибы). Нарушения осанки возникают у детей в раннем возрасте: в ясельном – у 2,1%; в 4 года – у 15-17% детей; в 7 лет – у каждого третьего ребенка. В школьном возрасте нарушения осанки имеются у 67% школьников.

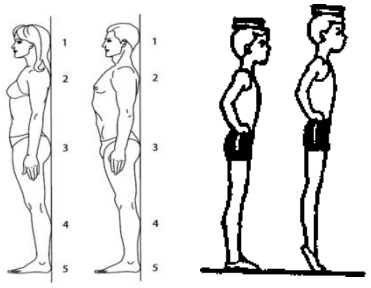
Правильная осанка характеризуется:



- вертикальным расположением головы;
- горизонтальным уровнем надплечий;
- симметричным расположением углов лопаток;
- плоским животом, втянутым по отношению к грудной клетке;
- умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника;
- равными, симметричными и хорошо выраженными треугольниками талии;
- симметричными ягодичными складками;
- одинаковой длиной нижних конечностей и правильной постановкой стоп.

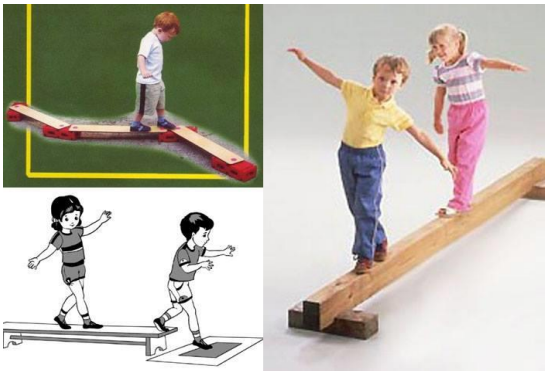
Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки.

Нарушения осанки не являются заболеванием. Нарушения осанки в сагитальной плоскости бывают с увеличением или уменьшением физиологических кривизн.



Особенности методики ЛФК

Ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке и созданию физиологических предпосылок для ее закрепления. Навык правильной осанки создается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела:



1.Тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль);

2. Упражнения с предметом на голове;

3.Стоя плотно спиной к стене, 5 точек соприкосновения: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки;

4.Упражнения в равновесии.

Упражнения для укрепления мышечного корсета выполняются для мышц спины, живота, боковой поверхности туловища. Наиболее выгодным исходным положением являются такие, при которых возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза:

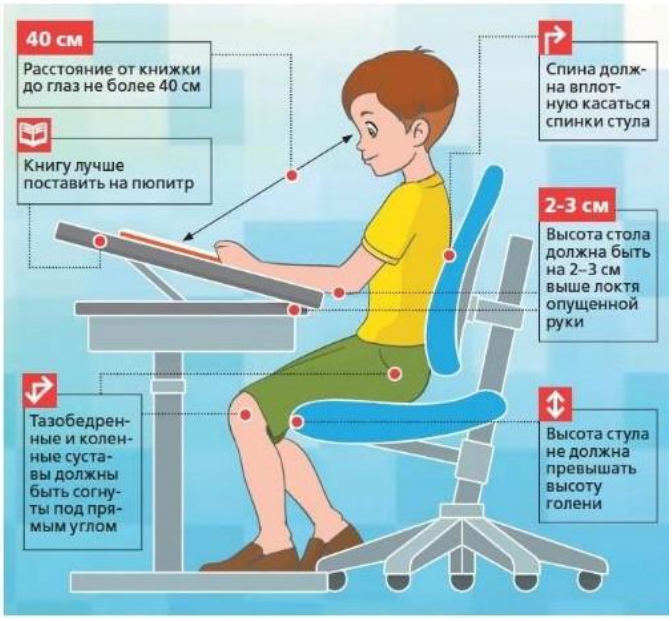
- лежа на спине;
- лежа на животе;
- в упоре стоя на коленях. Динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статическом напряжении.

Сами исходные положения также необходимо чередовать. Упражнения, направленные на создание и укрепление мышечного корсета, во время занятий нужно сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями в расслаблении.

Памятка родителям:

Профилактика нарушений осанки включает:

- Сон на жесткой постели или ортопедическом матрасе.
- Соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.).
- Адекватная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом (плавание, конный спорт).
- Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник (лучше носить рюкзак, чем портфель).
- Правильный подбор мебели и организация рабочего места.
- Коррекция дефектов стоп.
- Качественная обувь (нельзя носить чужую стоптанную обувь, а свою надо регулярно ремонтировать).
- Лечение нарушений зрения и слуха.



Уважаемые родители!
Соблюдайте эти правила сами и приучайте к ним своих детей.
Ведь нам всем известно, что болезнь легче предупредить, чем её лечить.

Особенно это актуально для болезней, связанных с нарушениями осанки.
Если всё же Вы обнаружили какой – либо из признаков патологии осанки, «не тяните» с визитом к врачу-ортопеду!

Башкирова Н.П., педагог-организатор высшей категории
ГБОУ гимназия 166 Центрального района Санкт-Петербурга