

Профилактика нарушения осанки

Правильная осанка- это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Нарушения осанки и сколиоз - самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30 % до 60 %.

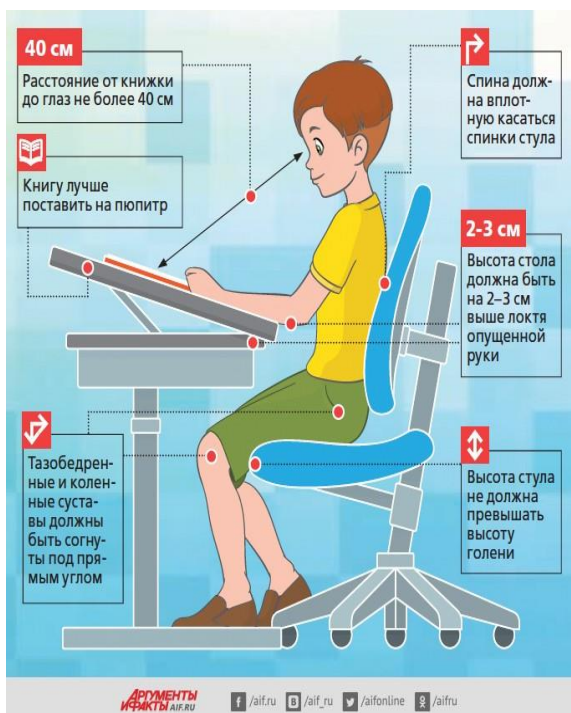
При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дети становятся замкнутыми, капризными, жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.



Огромное значение для формирования правильной осанки у ребёнка имеют следующие факторы:

- своевременное рациональное питание;
- активные прогулки и игры на свежем воздухе;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий;
- привычка правильно сидеть за столом



и переносить тяжёлые предметы;

- умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.

Для того, чтобы предотвратить нарушение осанки необходимо соблюдать выше перечисленные правила, а так же регулярно выполнять упражнения, способствующие профилактике:

1) Упражнения у стены: встать, прижав к стене пятки, ягодицы, спину и затылок, в таком положении выполнить следующие упражнения:

- Сделать несколько шагов вперед; в сторону, сохранив при этом положение спины;
- Присесть, не отрывая затылка и спины от стены;
- Прямые руки поднять в стороны, вверх, в стороны, вниз;
- Поочередно сгибать в колене ноги, прижимая руками их к груди;
- Положив мешочек с песком на голову, пройти как можно дальше, не уронив его;

2) Упражнения в различных исходных положениях:

- «Лодочка» И.п. Лежа на животе, 1 – приподнять ноги и руки, прогнуться, 2,3 – покачаться, 4 – и.п. отдохнуть;
- «Ласковая и сердитая кошечка» И.п. Стоя на коленях, опираясь на ладони. 1 – выгнуть спину, опустить голову вниз (Сердитая кошечка), 2 – прогнуть спину, голову поднять вверх (ласковая кошечка);
- «Ежик катается» И.п. Лежа на спине, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям (сгруппироваться) и выполнять перекаты вперед – назад/ влево, вправо.
- «Бабочка» И.п. Сидя по турецки, 1,2 – поднимаем руки вверх, глубокий вдох (потянули крылышки), 3,4 –опускаем руки, выдох.

А так же для профилактики нарушения осанки будут полезны упражнения на мяче – фитболе, ходьба по шнуру, скамейке, упражнения на развитие равновесия и т.д.

