

# Профилактика нарушений осанки



*Форма позвоночника - основа осанки - у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию - главный стимул, формирующий его осанку*

*К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковом. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.*

Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека.

*Осанка* - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии.

Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

*Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости.* При этом главное для правильной осанки - не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте - это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном

положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).

**К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:**



- ✦ наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- ✦ врожденные пороки и родовые травмы;
- ✦ перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- ✦ неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;
- ✦ нерациональное питание;
- ✦ недостаточное понимание и учет педагогами и родителями

возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;

- ✦ гипокинезия - недостаток физической активности;
- ✦ подавленное состояние психики.

Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.

Мы предлагаем комплекс корригирующих упражнений, который рекомендуется для ежедневного выполнения в домашних условиях.

Задачи комплекса:

- ◆ совершенствование навыков правильной осанки;
- ◆ развитие и совершенствование двигательных навыков детей;
- ◆ совершенствование защитных сил организма.

**Содержание упражнений**

**Количество повторений**

**Исходное положение:** стоя у стены без плинтуса или у гимнастической стенки.

**Правильная осанка:** затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

1. Принять правильную осанку у стены. Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц. Счет до 4-6. Вернуться в и.п.

**6-8**

2. Принять правильную осанку у стены.  
Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. Счет до 4.  
Вернуться в и.п.

6-8

3. Принять правильную осанку у стены.  
Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц

6-8

4. Принять правильную осанку у стены.  
Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц

6-8

5. Принять правильную осанку у стены.  
Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

6-8

**Исходное положение:** лежа на спине **в правильном положении:** голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

6. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

6-8

7. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

6-8

**Исходное положение:** стоя.  
**Упражнения в сочетании с ходьбой.**

8. Принять правильную осанку в и.п. стоя.  
Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки - 1-2 мин.

9. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки

**1-2 круга**

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером

**1-2 круга**

11. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднятие бедра (чередование 4-8 шагов) - 1-2 мин.

### **Игры с сохранением правильной осанки.**

**"Тише едешь - дальше будешь".**

а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По командам водящего: "Шаг вперед!", "Два шага назад!", "Присесть!", "Кругом!" и др. - все выполняют указанные движения, стараясь сохранить правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Выигрывает тот, кто достигнет финиша;

б) Построение то же. Ведущий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно: "Тише едешь - дальше будешь". После этого участники передвигаются вперед указанным ведущим способом, т.е. медленно. По команде "Стой!" ведущий поворачивается. Участники игры должны замереть, сохраняя правильную осанку. Те, кто не успел этого сделать или принял неправильное положение, возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

**"Пятнашки".**

Основное положение - на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки - к плечам, голова прямо.

Принявшего такое положение пятнать нельзя.

Водящий старается догнать и запятнать того, кто не успел убежать от него и не принял основного положения.

***Желаем успехов!***