

Профилактика нарушений осанки

Презентация создана:
инструктором по физической культуре Соколовской И.К.
ГБДОУ №107 Выборгского района г. Санкт-Петербурга

Осанқа – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз(стоя, сидя и др.)

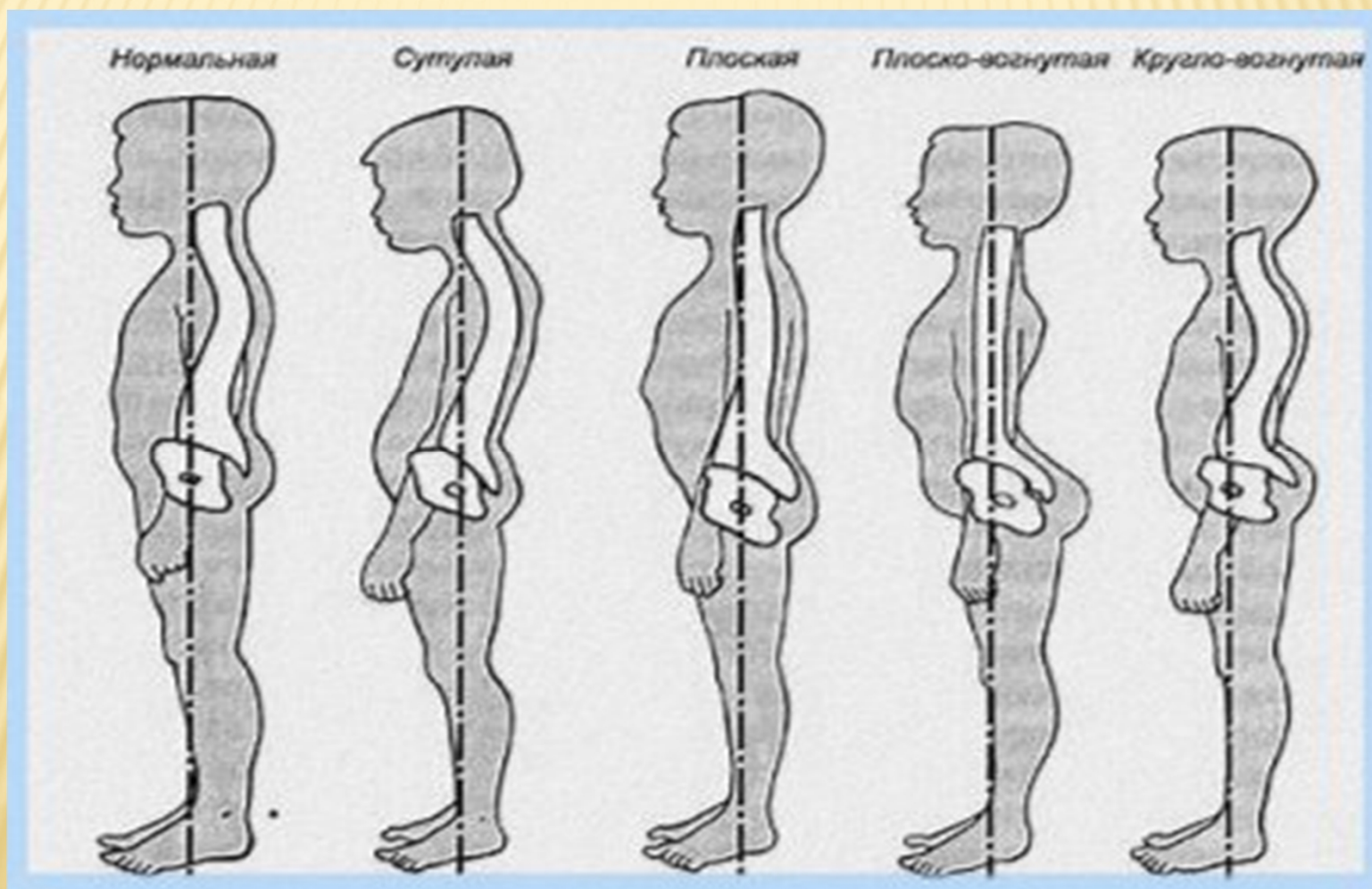
Правильная осанка характеризуется небольшими, естественными физиологическими изгибами позвоночника: (в шейном и поясничном отделах - вперёд, в грудном и крестцовом - назад)

Оптимальная осанка дошкольника:

- Туловище расположено вертикально
- грудная клетка симметрична
- плечи развёрнуты
- лопатки слегка выступают вперёд
- ноги выпрямлены

Дефекты осанки приводят к ухудшению работы внутренних органов и систем организма. Особенно это сказывается на функции костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата

Виды нарушения осанки



Осанқа - склад фигуры, особенность натуры

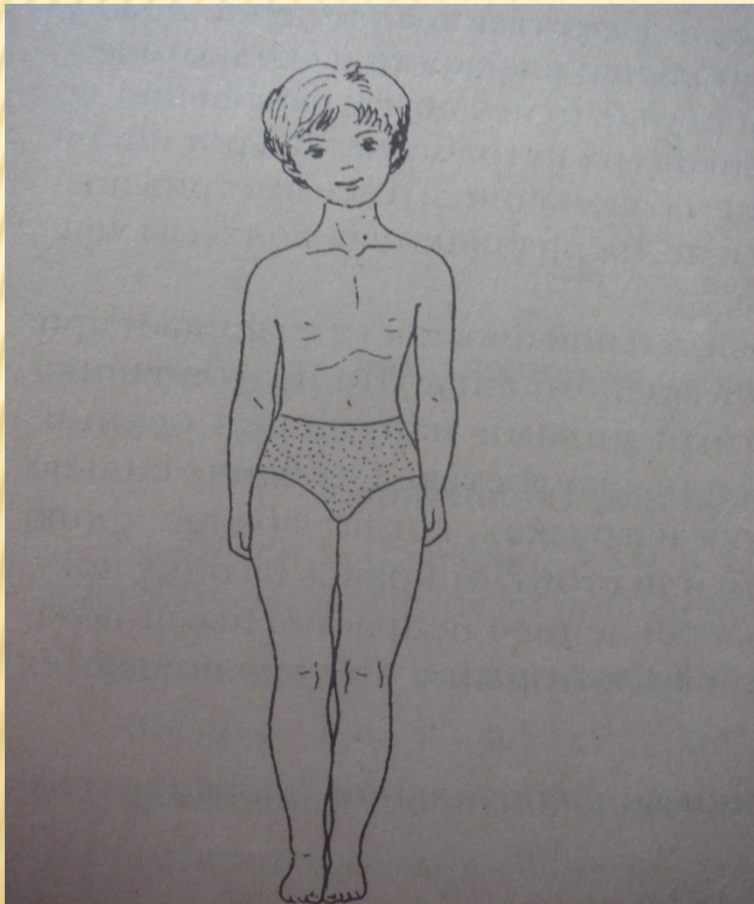
Оценка воспитания, здоровья состояния

И если вы настроены быть статными и стройными,
Воспользуйтесь советами!

Мы искренно советуем:

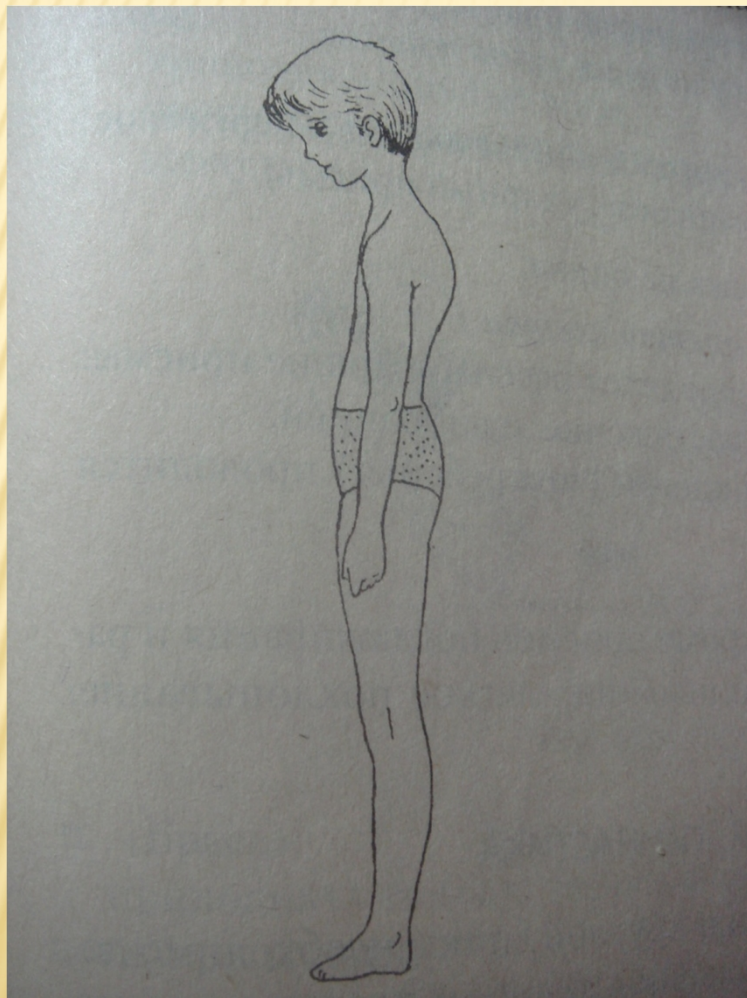
- Под матрац кладите щит позвоночник защитит,
Он от искривления и от повреждения
- За столом сидеть непросто, даже если он по росту,
Руки, ноги, таз и спину разгрузить необходимо
- Избегайте вредных поз, плеч и таза перекося
Опирайтесь равномерно на ноги одновременно
- Слишком долго не сидите, за осанкою следите
Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки.
Все советы выполняя ничего не забывая
Будьте достойными, статными и стройными!

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ



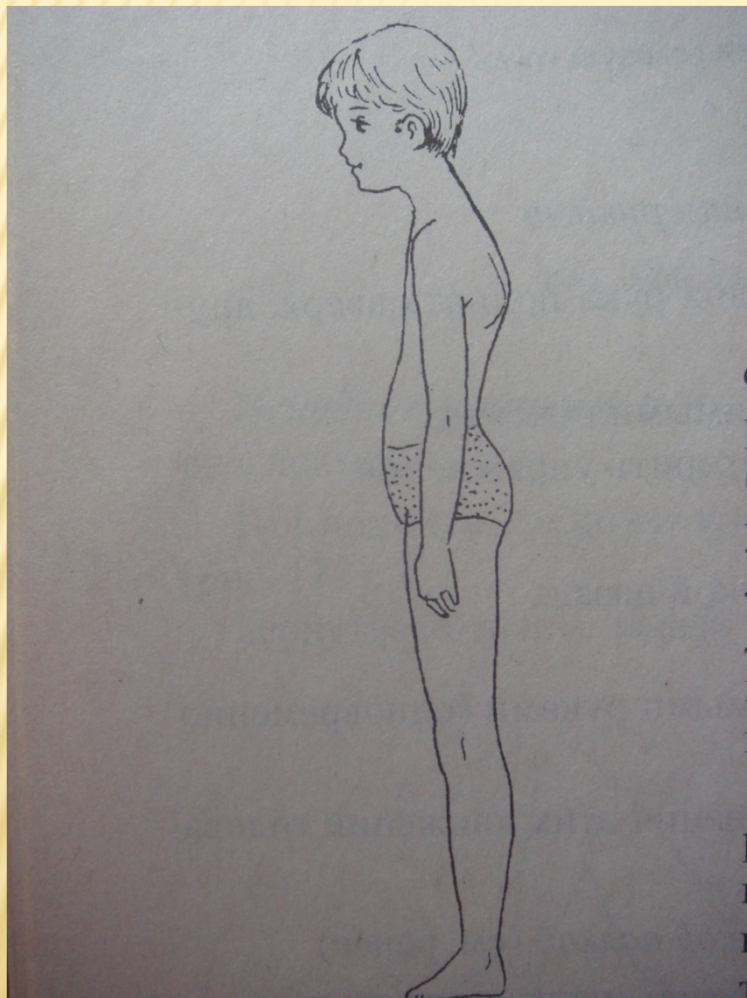
- Отклонение головы от средней линии
- Одно плечо выше другого
- Живот выпячен вперёд
- Асимметричны углы лопаток
- Асимметричны углы талии

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. СУТУЛАЯ ОСАНКА



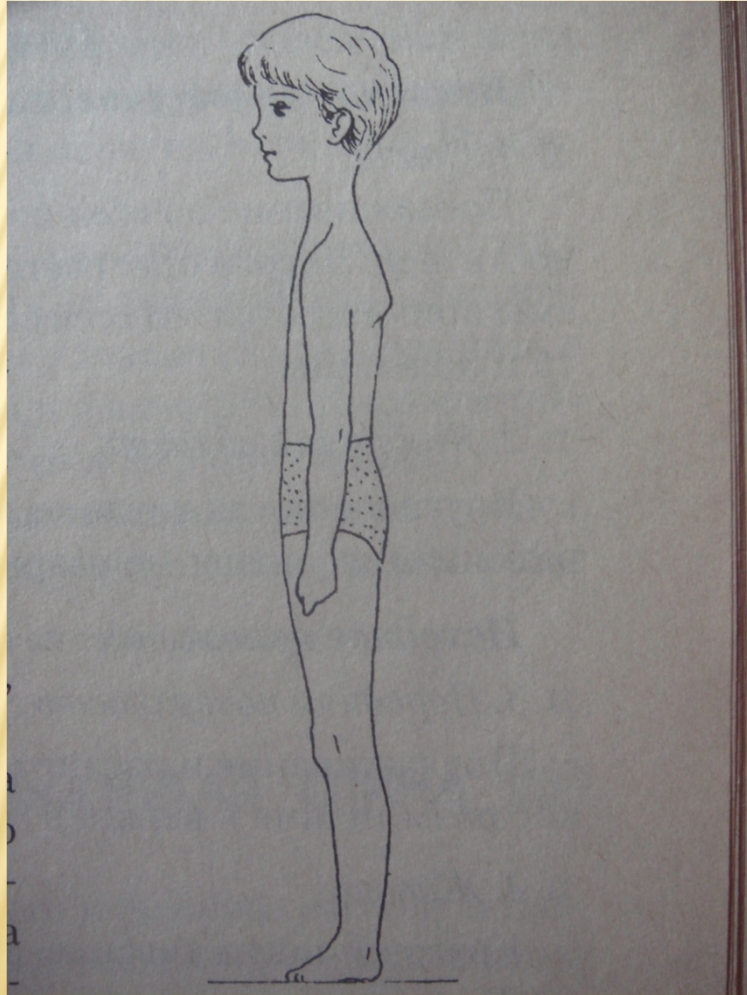
- Увеличен грудной изгиб позвоночника
- Голова наклонена вперёд
- Плечи значительно выступают вперёд
- Лопатки крыловидные
- Лордоз сглажен

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. КРУГЛОВОГНУТАЯ ОСАНКА



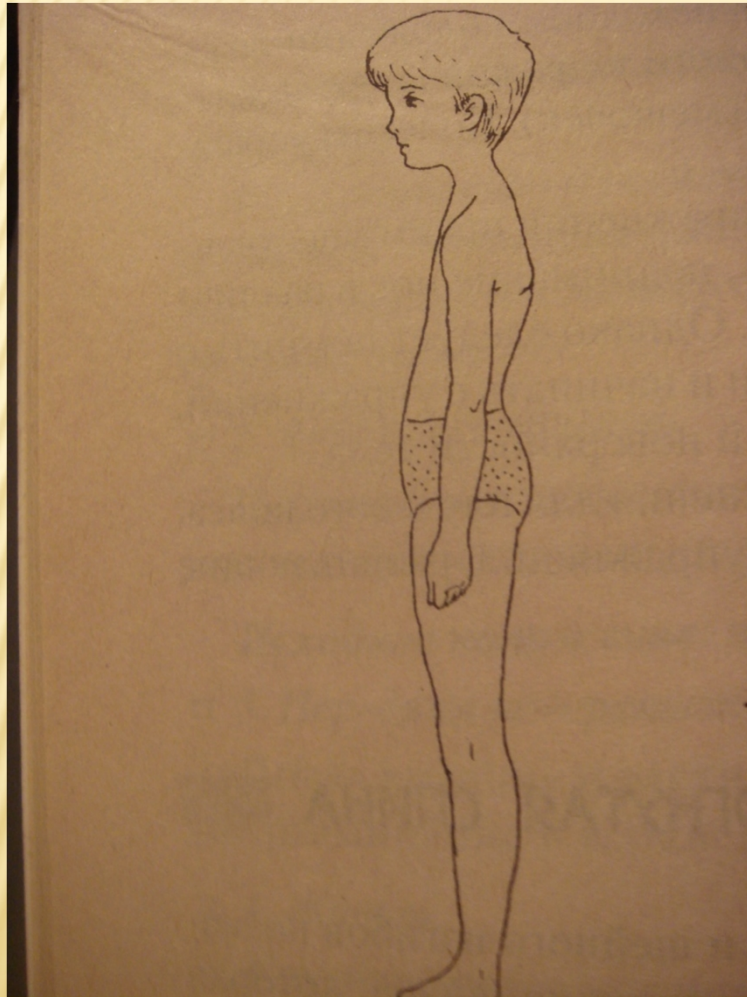
- Увеличены все отделы позвоночника
- Голова наклонена вперёд
- Лопатки крыловидные
- Угол наклона таза увеличен

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. ПЛОСКАЯ ОСАНКА



- Голова расположена прямо шея длинная
- Плечи опущены
- Грудная клетка плоская
- Лопатки крыловидные
- Живот плоский
- Угол наклона таза уменьшен

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. ПЛОСКОВОГНУТАЯ ОСАНКА



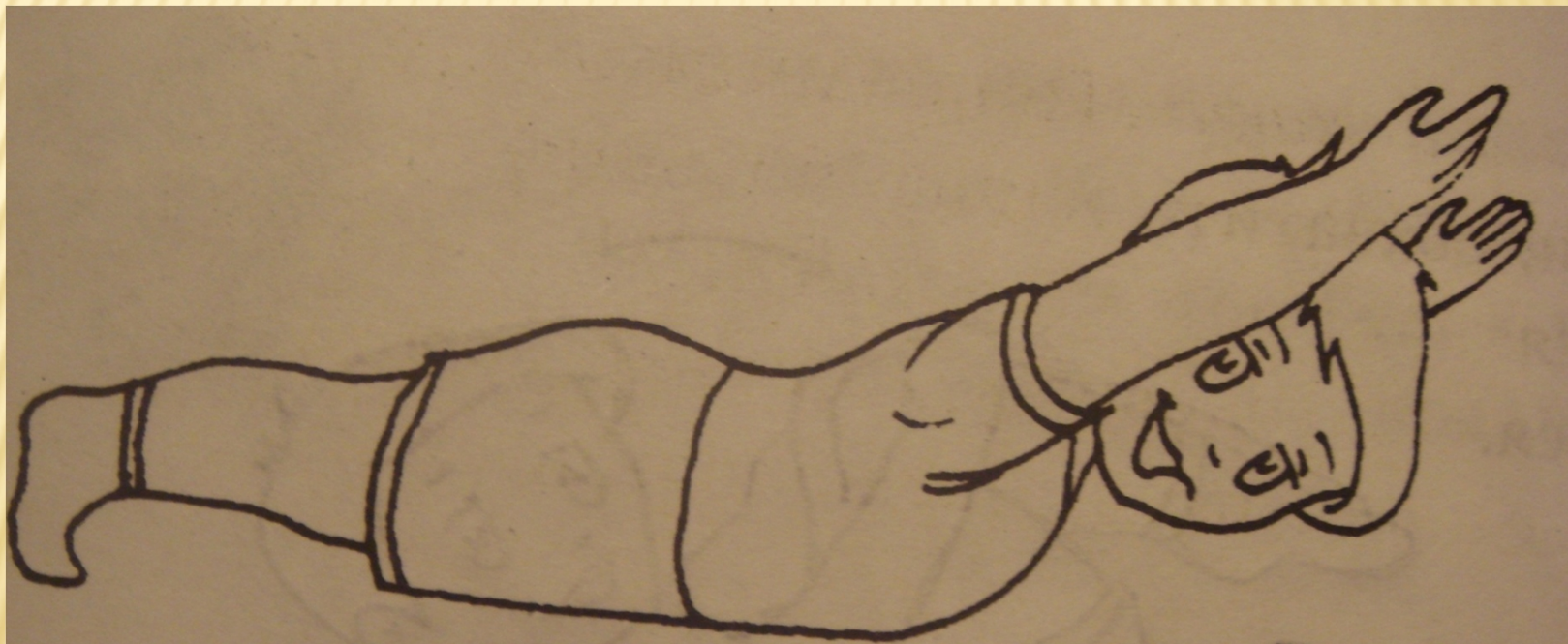
- Плоский шейный и грудной отдел позвоночника
- Плечи опущены и выдвинуты вперёд
- Грудная клетка плоская
- Увеличен поясничный отдел позвоночника
- Живот выпячен
- Наклон таза увеличен

Упражнения на укрепление мышц

спины: и.п.- лёжа на животе

Голова, туловище и ноги лежат на одной линии

1) Поднять прямые руки вверх, поднимая верхнюю часть туловища.



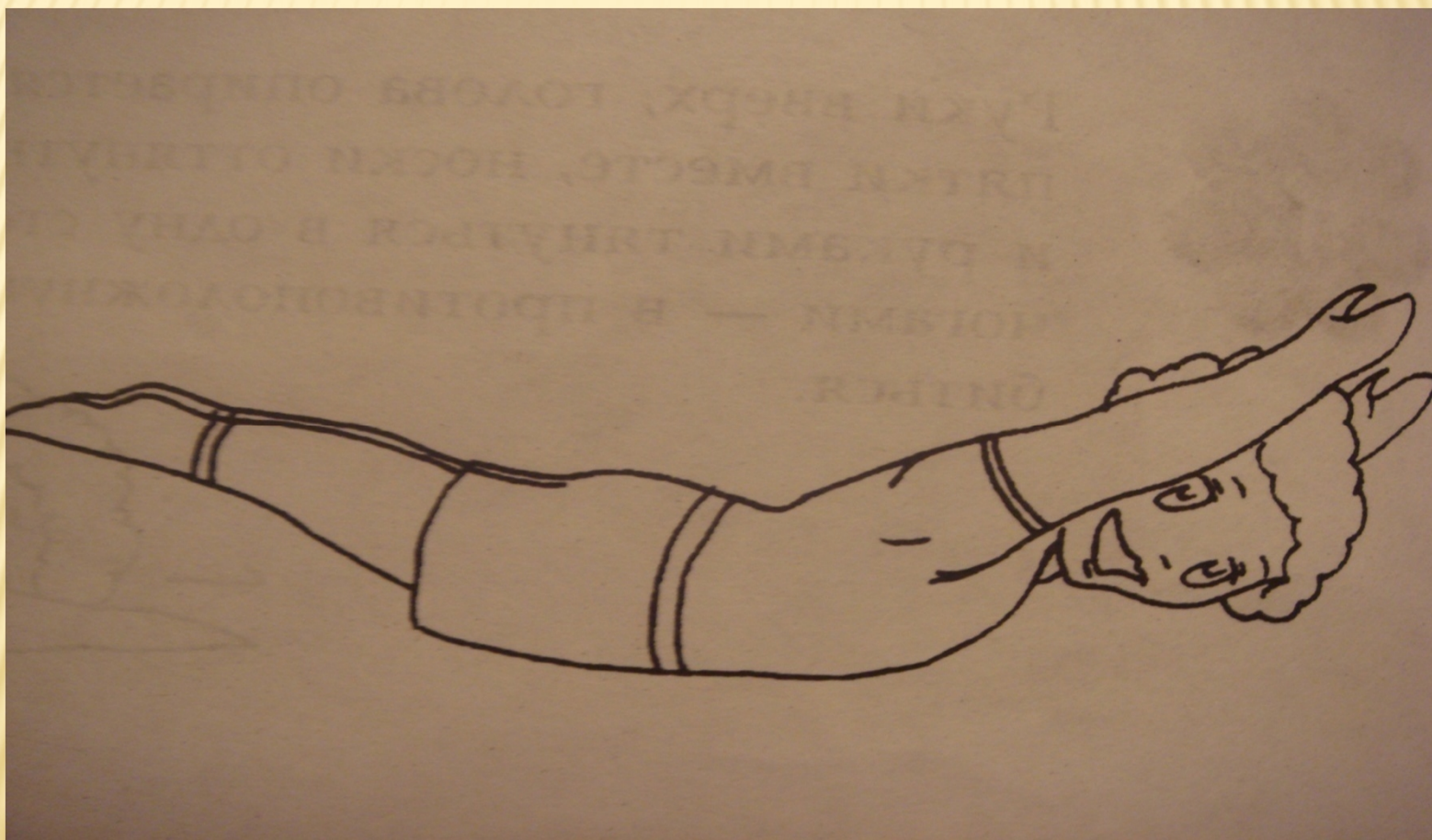
2) «Крокодил»: поочерёдно поднимать прямые ноги назад



3) Одновременно поднимать прямые ноги назад



4) «Лодочка»: одновременно поднимать прямые руки и ноги



5) «Крылышки»: приподнять верхнюю половину туловища, пальцы кистей прижать к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести. Голову высоко не поднимать



«Кошечка»: встать на колени, с упором на кисти рук

«кошечка добрая»
Прогнуть спину



«кошечка сердитая»
Выгнуть спину



Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: и.п.- лёжа на спине

Голова, туловище и ноги на одной линии

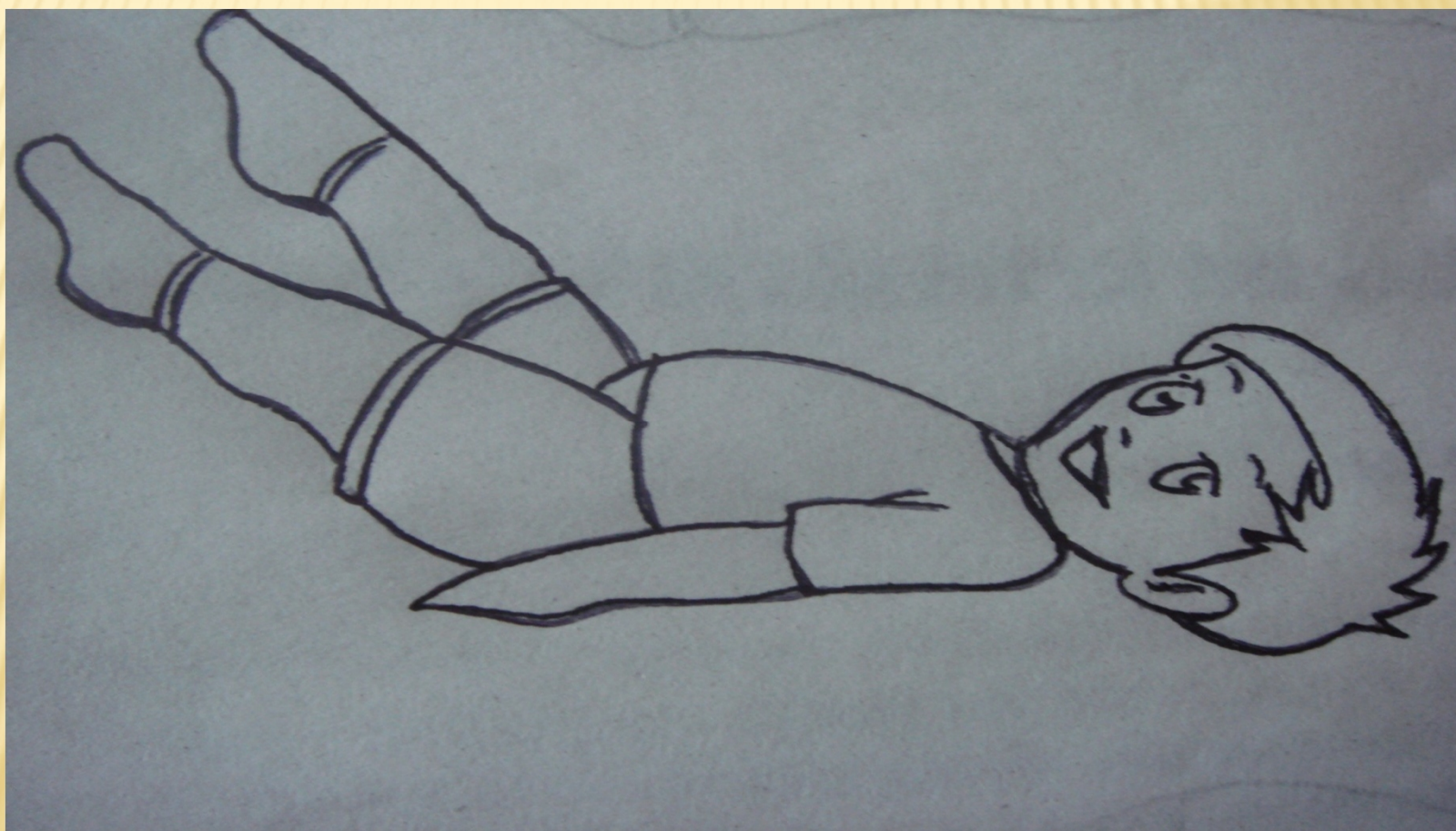
«Самовытяжение»: прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками в противоположную



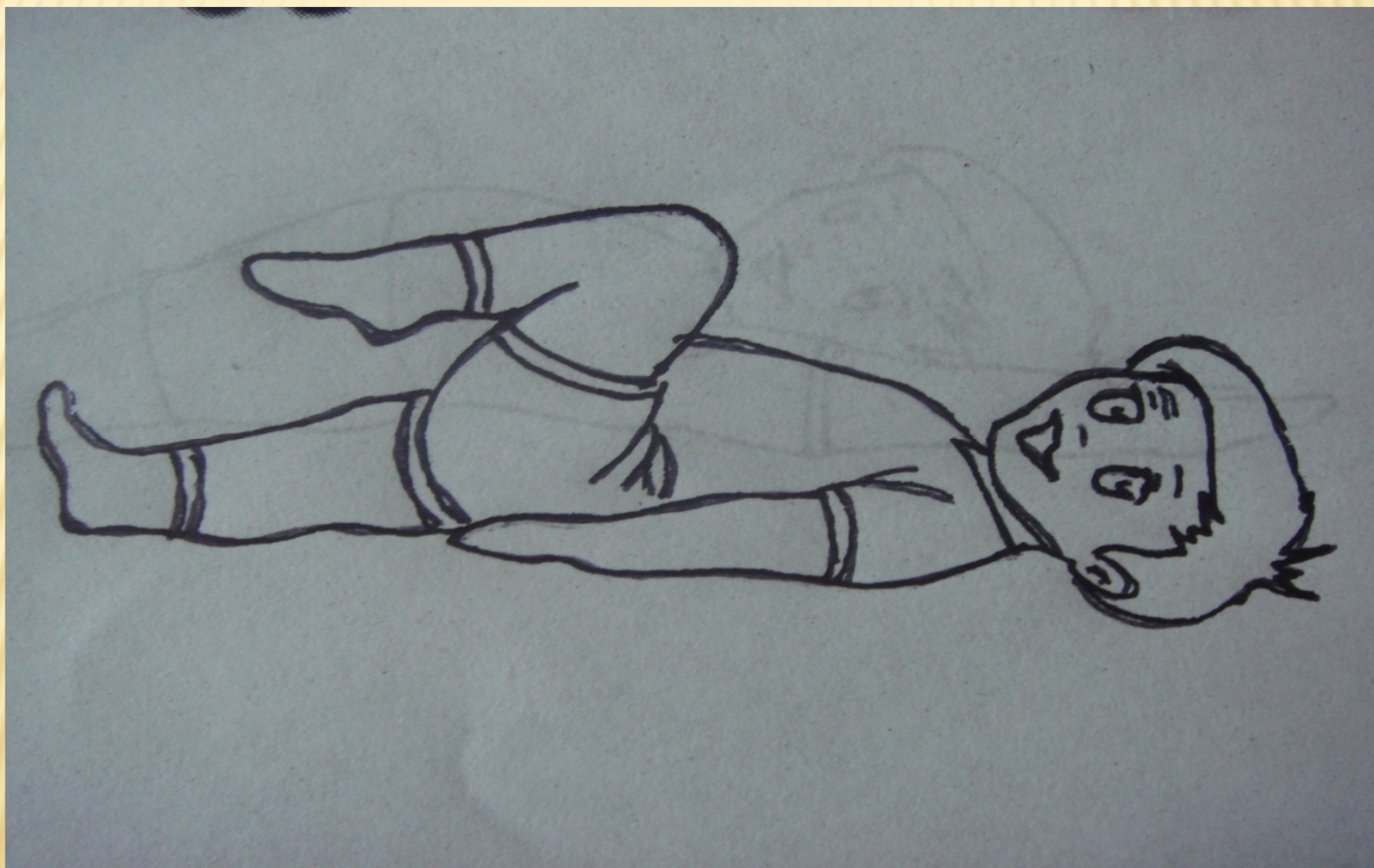
2) «Веточка»: поочерёдно поднимать прямые ноги вверх



3) «Ножницы»: поднятыми прямыми ногами выполнять скрещенные движения



4) «Скамеечка»: поочерёдно подтягивать колени к животу



5) «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу, имитируя «велосипедные» движения ногами. Активная работа стопами



6) «Орешек»: подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей- сгруппироваться. Покачаться назад- вперёд



Статико-динамический режим:

1.Правильно организованный сон ребёнка:

Постель должна быть ровной, полужёсткой с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком матрасе

2.Требования к мебели:

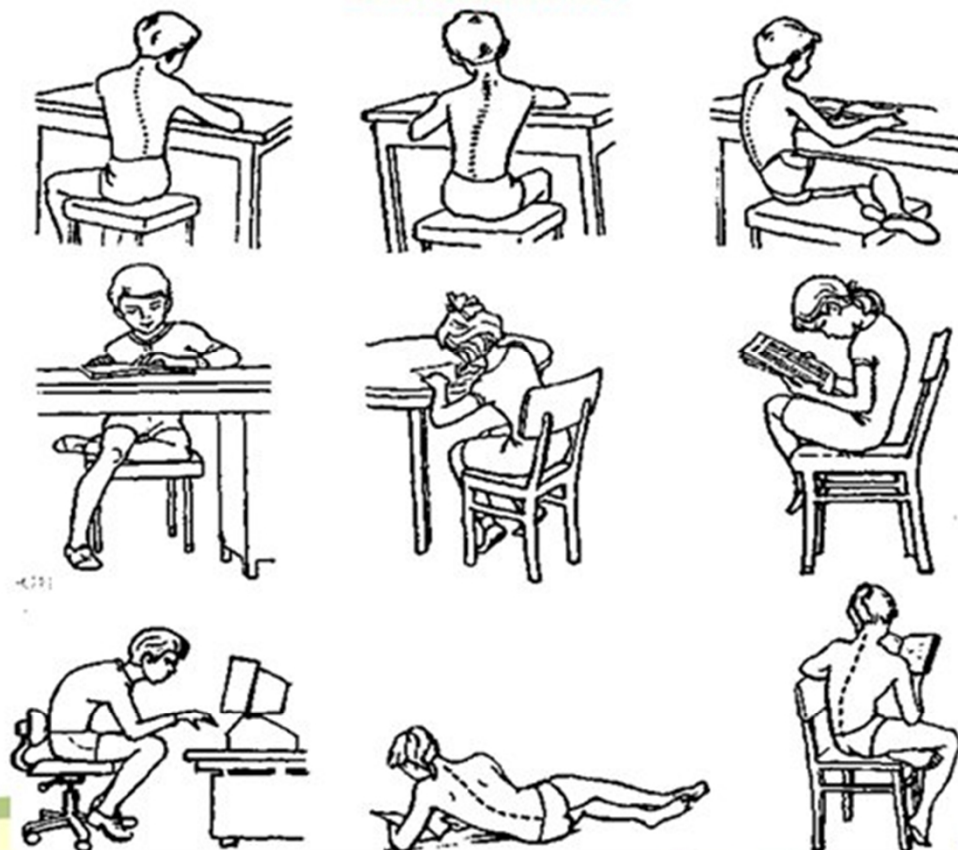
- Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребёнка до поверхности стола было около 30 см(если поставить руку на локоть, то средний палец руки должен доходить до угла глаза);
- Высота стула должна быть такой, чтобы в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах образовался угол 90 градусов;
- Необходимо иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызвать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении; предплечья должны свободно лежать на столе;
- Сидеть на стуле нужно глубоко(2/3 бедра на стуле), опираясь пояснично-крестцовой частью о спинку стула, ровно держать туловище и голову, лишь немного наклоняя их вперёд, опираться на обе половины таза при сидении;
- Между туловищем и краем стола должно оставаться свободное пространство 3-4 см(грудь и живот не сдавлены)

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ЗА СТОЛОМ



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



- ✓ Больше внимания уделяйте общему физическому развитию ребёнка!
- ✓ Хорошо если ребёнок свободен в своих передвижениях: бегают, лазает, прыгает, преодолевает различные препятствия
- ✓ Гуляя с ребёнком, проводите больше времени на специально оборудованных площадках
- ✓ Играйте с детьми сами или организуйте подвижные игры среди малышей
- ✓ В дошкольном возрасте стоит научить ребёнка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой - ходить на лыжах или кататься на коньках
- ✓ Можно оборудовать настоящий спортивный уголок дома

Итак, правильно, организованный
двигательный режим,
активная и разнообразная
физическая деятельность
ребёнка- основа профилактики
нарушений осанки