

Понятие об осанке и ее нарушениях

Подготовила
инструктор по ФК:
Волошенко Е.С.

Актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей.

При обследовании 6-7-летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. К 8-летнему возрасту это число увеличивается до 60%, к концу обучения в школе 82% выпускников по данным диспансеризации имеют заболевания опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности.

Развитие костной системы:

Формирование скелета продолжается до 18-20 лет. Скелет дошкольников еще не обладает достаточной прочностью и легко подвергается деформациям под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: узкая неудобная обувь; неправильное положение тела во время сна; длительное нахождение в одной позе и др.

Интенсивное утолщение стенок костей идет до 6-7 лет. Окостенение скелета (заменяя хрящевой ткани на костную) идет неравномерно: окостенение кистей заканчивается в 6-7 лет, а стопы к 20 годам, поэтому напряженная ручная работа в детском возрасте, ношение неудобной обуви ведет к искривлениям костей, нарушениям работы суставов.

До 12 лет позвоночник ребенка очень эластичен и легко подвержен искривлениям в неблагоприятных условиях развития.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание. В противном случае из-за недостатка необходимых веществ возможно развитие рахита – заболевания, связанного с деформациями костей скелета, таких как искривление ног, деформации позвоночника, грудной клетки, свода стопы и т.д.

Осанка:

Осанкой называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.

Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

- Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.

- Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
- Изгибы позвоночника умеренно выражены.
- Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.
- Лопатки симметричны и не выдаются.
- Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.
- Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Причины формирования неправильной осанки:

- Ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса.
- Отставание развития мышц от темпов роста скелета.
- Неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т.д.
- Дефицит витамина D и кальция в организме.

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Для формирования правильной осанки полезно:

- Занятия плаванием.
- Ношение предметов на голове.
- Стойка у стены спиной.
- Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).

- Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.
- Обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз).
- Своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

- Катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю.
- Катание на самокате.
- Поднимание тяжестей согнувшись.
- Удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках.
- Несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками.
- Неровная поверхность кровати, мебели для сна.
- Несоответствующая возрасту, неудобная обувь.
- Длительное нахождение в неподвижной позе.