



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗАЩИТЫ И
ОХРАНЫ
ДЕТСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА



Правильная осанка – залог здоровья

Ханты-Мансийск – 2013

ОСАНКА – это привычное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении и формируется она в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым.

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

В формировании и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц. В организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка – залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья. Её нарушение приводит ко многим проблемам со здоровьем. При искривлениях позвоночника уменьшается рабочий объём лёгких. Это в свою очередь неблагоприятно отражается на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения работы кишечника.



Нарушение осанки – это отклонения в положении позвоночника. По статистике, различные нарушения осанки имеются у 60–80 % школьников.

Признаками правильной осанки являются:

- голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи и лопатки – на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- симметричность ягодичных складок.
- Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.

Признаками неправильной осанки являются:

- неравный уровень плеч и лопаток;
- круглая спина, западая грудная клетка, что проявляется сутулостью;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб;
- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова).

Причины нарушения осанки

> **Неправильное сидение за столом во время занятий** ведёт к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы спины, утомляя и расслабляя их, возникают изменения связок позвоночника и формы самих позвонков, образуется стойкое боковое искривление.

> **Несоответствие высоты детской мебели к росту ребёнка.**

> **Недостаточное освещение** приводит к тому, что детям приходится ниже наклоняться над книгой или тетрадью, при этом постоянно согнута спина в грудном и шейном отделе позвоночника, что способствует нарушению осанки и искривлению позвоночника.

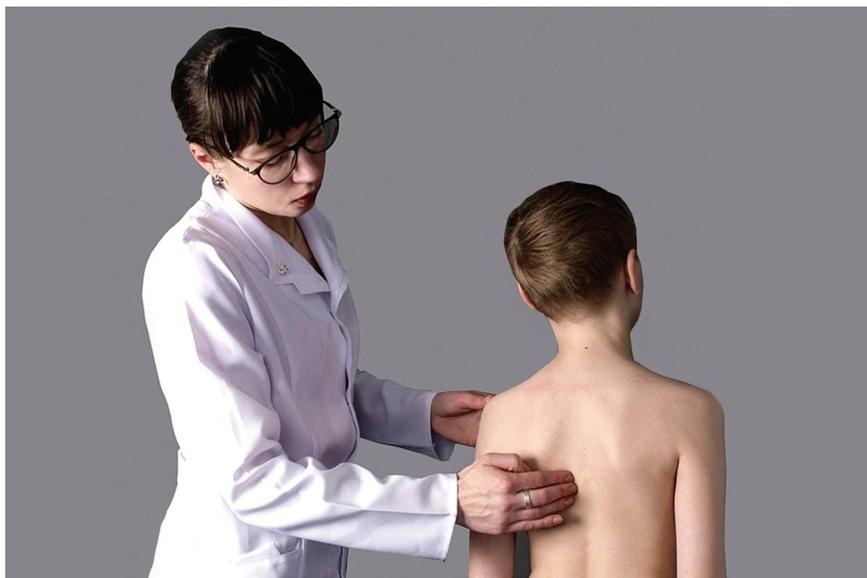
> **Перегрузка школьного портфеля** учебниками и учебными принадлежностями. Средний вес одного рюкзака старшеклассника от 6-8 кг. Конечно, такая тяжесть деформирует позвоночник, искривляет его, а если школьная сумка носится только на одном плече, то возникает боковое искривление позвоночника, а как результат: одно плечо становится выше другого, развивается боковой сколиоз.

> **Раннее ношение обуви на высоких каблуках.** Туфли на высоких каблуках поднимают пятку и наклоняют тело вперёд, спина компенсирует этот наклон соответствующим изгибом туловища и в результате таз отводит далеко назад, вызывая напряжение мышц нижней части спины. Формируется лордоз поясничного отдела позвоночника.

> **Постель, на которой спит подросток.** Кровать должна быть ровной и твёрдой. Когда тело лежит на такой постели, вес его равномерно распределяется, а подвывихи или искривления позвоночника, вызванные вертикальным положением тела в течение дня, легко исправляются. Мягкая постель способствует нарушению правильной осанки.

> **Эмоциональное состояние** человека способствует правильному положению тела. Голова поднята, плечи развёрнуты, спина ровная.

> **Неправильное или несбалансированное питание.** Необходимо употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор. Это, в первую очередь, молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог, мягкие сыры и сливочное масло. Необходимо употреблять рыбопродукты, овощи и фрукты, богатые витаминами. Всё это способствует укреплению костно-мышечной ткани.



> Ограничение двигательной активности. В школьном подростковом возрасте это связано с нерациональным распорядком дня, перегрузкой учебными заданиями, вследствие чего остаётся мало времени для прогулок, игр и занятий спортом. Очень много времени подросток проводит за компьютером или просмотром телепередач. Гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы.

Профилактика нарушений осанки

Необходимо устранить вышеперечисленные причины.

> Для выработки правильной осанки, профилактики её нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

> Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Несколько упражнений для формирования правильной осанки

- Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 сек. Запомнить его и, стараясь не нарушить, сделать шаг вперёд, затем назад.
- Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
- Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.
- Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполняя наклоны вправо и влево.
- Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги назад-вперёд.
- Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.
- Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, присесть и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

- С палкой за спиной на сгибах локтевых суставов приседать, сохраняя правильную осанку.
- Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 сек.; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 сек.
- Ноги вместе, руки опущены. Выпрямить спину, развернуть грудь, немного приподнять голову. Прямые руки поднять над головой, прижать к ушам, ладони соединить. Стоять в таком положении 10-15 сек.

В основном навыки неправильной осанки, сформировавшиеся при отсутствии функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, устраняются при занятиях спортом в течение одного года. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Эффективно воздействовать физическими упражнениями на деформацию позвоночника можно лишь до 14-15 летнего возраста. В старшем возрасте она не поддаётся коррекции. Объясняется это тем, что в 14-15 лет осанка практически уже сформирована.

Дети с нормальной осанкой могут заниматься любым видом спорта. При наличии у детей хронических заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой систем, органов выделения на фоне нарушений осанки и сколиоза 1 степени занятия спортом противопоказаны.

Таким образом, только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект.

Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создаёт человеку комфорт в обществе и уверенность в себе, у него уверенная лёгкая походка и чёткие точные движения. Он не испытывает трудностей со своим здоровьем, потому что у него не сдавлены искривлениями позвоночника внутренние органы. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

Б

БУДЬТЕ
СТРОЙНЫ, КРАСИВЫ
И ЗДОРОВЫ



БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3
тел./факс (3452) 41-99-30, www.express72.ru
Заказ № 23168, тираж 50000 экз.