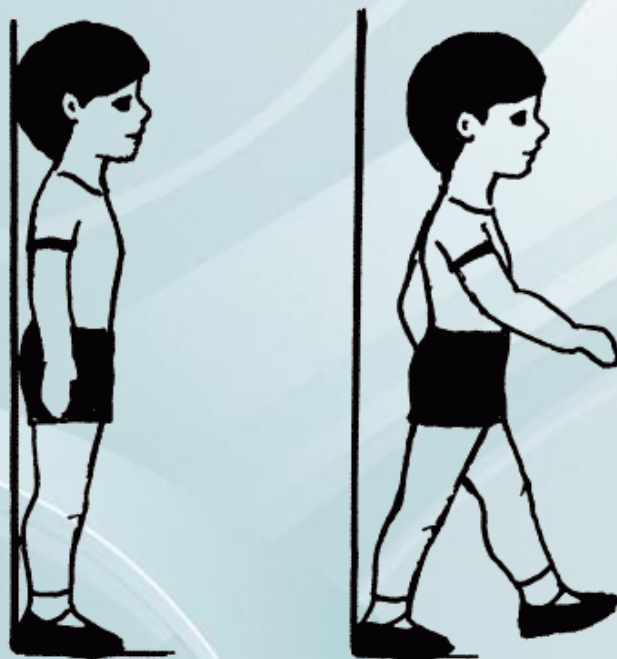


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»
МО Староминский район, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

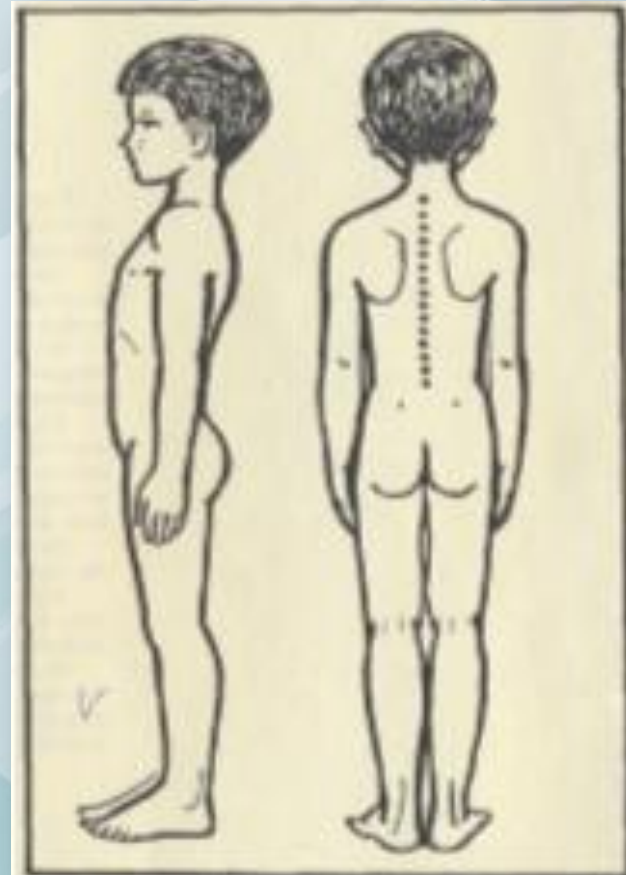
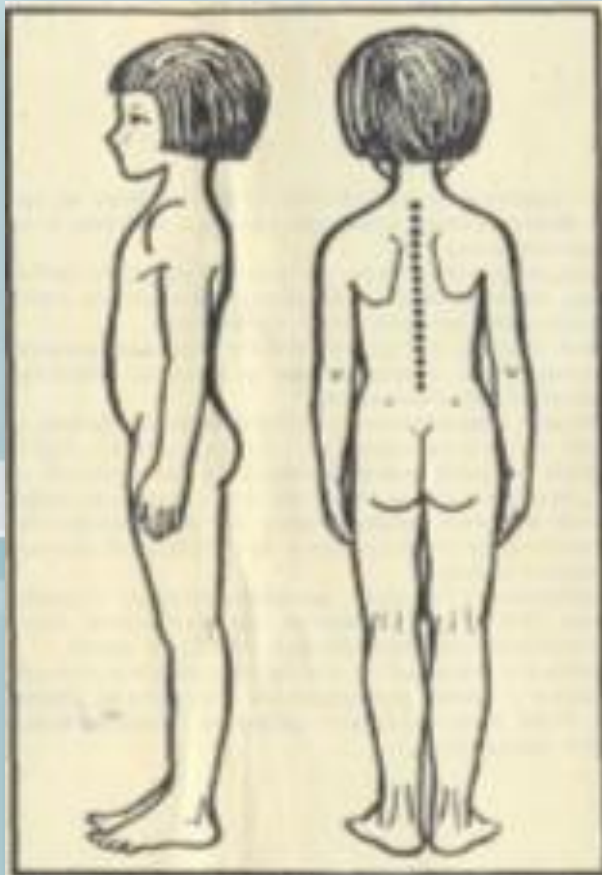


Инструктор по ФК
Пилюк Е.В.



Осанка

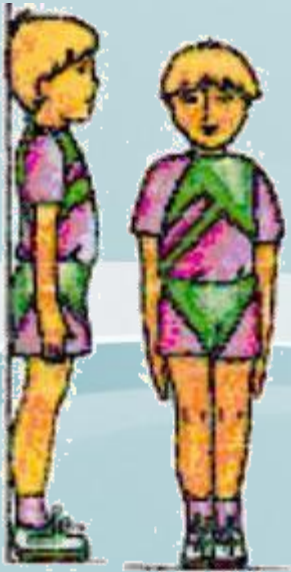
это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА:

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - 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).

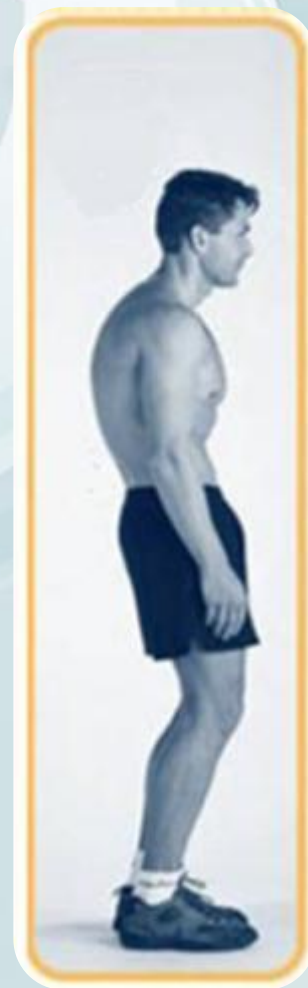


НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА:

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ – это отклонения в положении позвоночника

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



ВИДЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- Сутулость
- Кифоз и лордоз
- Сколиоз

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Обычно наш позвоночник имеет два вида физиологических искривлений: кифоз – искривление позвоночника выпуклостью назад (такое искривление отмечается в грудном отделе) и лордоз – искривление позвоночника выпуклостью вперед (отмечается в поясничном отделе).

Сколиоз обычно в два раза чаще встречается у девочек, чем у мальчиков..



Признаки сколиоза



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- Неблагоприятные условия окружающей среды
- Заболевания и травмы опорно- двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника)
- Инфекционные и частые простудные заболевания;
- Дефекты физического развития
- Плоскостопие
- Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами , согнутыми спиной и ногами)
- Не полноценное питание
- Детский невроз.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



ФАКТОРЫ И ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Хорошая наследственность
- Прекрасная беременность и роды
- Доброжелательный климат в семье
- Разнообразное качественное питание
- Скорректированная физическая нагрузка по возрасту.
- Правильная постель и достаточный сон.
- Эмоциональная удовлетворенность и родительская любовь.



КАК ФОРМИРОВАТЬ ХОРОШУЮ, ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ?

- Хорошая и правильная осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.
- Правильная осанка в положении сидя прямая посадка головы, слегка отведенные назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот.
- Во время ходьбы держать прямо голову, плечи отведенные назад и опущенные книзу, развернуть грудную клетку, подтянуть живот
- Стоять нужно правильно в основной стойке и слегка расставленных ногах.



ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
4. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
6. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
7. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Вывод: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



8 ПРИЧИН ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность
2. Дыхание становится легким и более глубоким
3. Улучшается дыхание и пищеварение
4. Вы выглядите более стройными и молодыми
5. Голос будет казаться лучше
6. Помогает мышцам и суставам
7. Улучшается мышление
8. Здоровый позвоночник





Человек с хорошей осанкой
прекрасен,
а красота функциональна .

И есть надежда , что
фраза

**«В здоровом теле –
здоровый дух!»**

станет у нас популярной.

Здоровья и успехов!

