

Выступление на педагогическом часе

Тема: «Стимулирующее действие физических упражнений на функцию движения у детей с нарушенной осанкой»

Наиболее часто встречающееся нарушение опорно-двигательного аппарата – это неправильная осанка.

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, линия остистых отростков расположена по средней линии.

Если встать спиной к стене – при правильной осанке ее должны касаться пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок. При круглой спине и сутулости затылок в привычном для человека положении не касается головы.

Несколько реже наблюдаются плоская спина, крыловидные лопатки, асимметричное положение плечевого пояса.

Круглая спина – увеличивает грудной кифоз на всем отделе грудной клетки. Плечи опущены, приведены, лопатки не прилегают к спине. Голова вперед, западение грудной клетки, ягодицы уплощены, колени согнуты.

Сутулость – увеличение кифоза верхней части грудной клетки при сглаживании лордоза.

Кругло-вогнутая спина – все изгибы увеличены, угол наклона таза увеличен. Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает и свисает. Колени разогнуты. Дряблый брюшной пресс.

Плоская спина – все изгибы сглажены, поясничный лордоз едва намечен. Грудная клетка смещена вперед. Мышцы скелета плохо развиты. Живот в нижней части выступает вперед.

Плоско-вогнутая спина – уменьшен грудной кифоз при нормальном или увеличенном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены. Угол наклона таза увеличен.

На начальной стадии этих нарушений человек может при помощи специальных физических упражнений исправить дефект, проявив настойчивость.

Оно проявляется усилением деятельности физиологических систем под влиянием дозированной нагрузки при выполнении физических упражнений.

Усиливается кровоснабжение работающих мышц, происходит функциональная перестройка кровообращения, дыхания, выделения и других систем. И расход кислорода, и кровообращение, и увеличение вентиляции легких находятся в прямой зависимости от количества выполненной работы. Для детского организма не имеет значения, какие мышцы произвели работу – ответная реакция будет зависеть только от количества, а это очень важно при нарушениях осанки, где нельзя задействовать иногда целые группы мышц.

При дефектах позвоночника стимулирующее действие физических упражнений может быть использовано для улучшения физического и психомоторного развития. Оно может быть использовано и для стимуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения функции ОДА. Под влиянием физических упражнений улучшаются рефлекторные связи между работой мышц и деятельностью внутренних органов. Усиливаются обменные и энергетические процессы, возрастает мышечная масса, что приводит к повышению работоспособности. Путем подбора специальных упражнений можно добиться как морфологических, так и функциональных сдвигов в определенных группах мышц, что чрезвычайно важно для детей с дефектами позвоночника.

Используя возможности специальных физических упражнений, можно увеличить компенсаторный эффект мышечной системы именно за счет активной мышечной работы, не позволяя начальной стадии нарушения осанки перейти в более тяжелую с компенсацией за счет связочного аппарата позвоночника, то есть перейти в стадию заболевания.

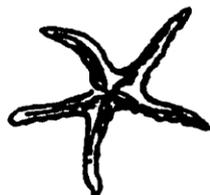
УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
ПУТЕМ ПОВОРОТА ТУЛОВИЩА И НАКЛОНА
ЕГО В СТОРОНЫ



маятник



лисичка



морская звезда



звезда



ёжик



НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

