

## Что такое правильная осанка

✚ **Осанка** – Одно из важнейших понятий для определения тела ребенка в пространстве, обнаружения признаков ортопедических заболеваний, связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника. Осанкой принято называть привычное положение тела человека в покое и движении. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития.

✚ **Нормальная (или правильная) осанка** – умение сохранить правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, внутренних органов. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, симметрично расположенными (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см.; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.



## Нарушение осанки. Краткая характеристика

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, в которых образуются порочные условно рефлексорные связи, закрепляющие неправильное положение тела, при этом навык правильной осанки утрачивается.

- ✚ Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- ✚ Инфекционные и частые простудные заболевания;
- ✚ Дефекты физического воспитания;
- ✚ Плоскостопие;
- ✚ Длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- ✚ Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- ✚ Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- ✚ Неполезное питание;

### Виды нарушений осанки

Измеренная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неблагоприятные последствия.

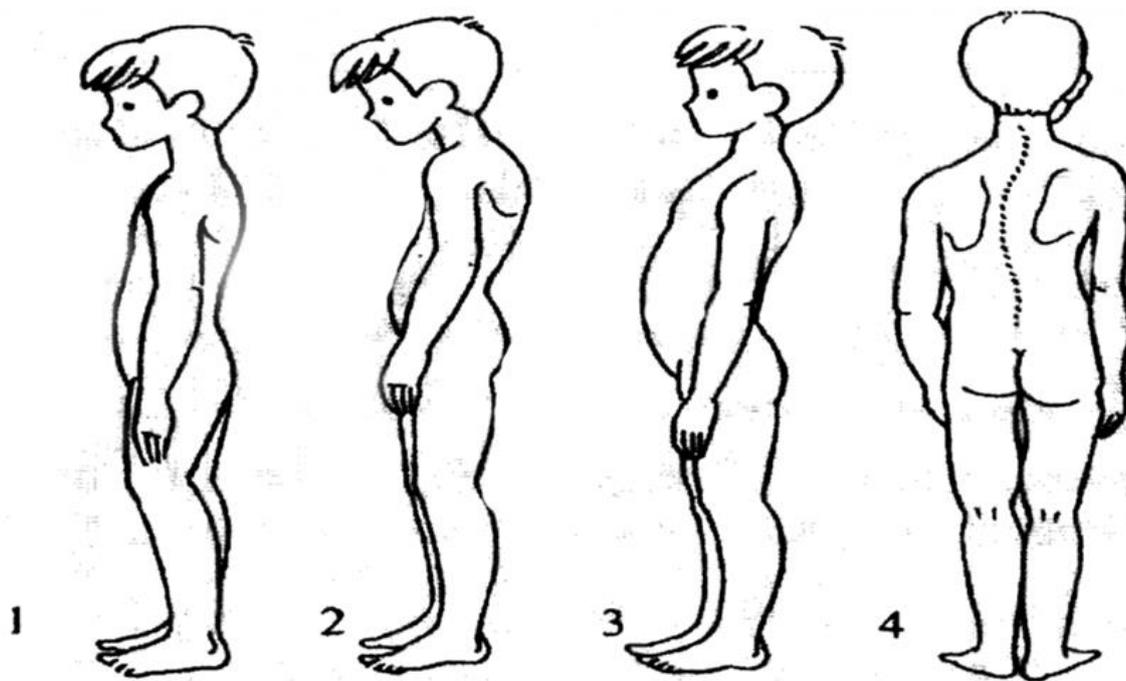
Из-за большого числа факторов, влияющих на осанку, нередко встречаются следующие виды нарушения осанки;

- ✚ **Сутуловатая осанка** – характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой, и плечами;
- ✚ **Лордотическая осанка** – при данном виде нарушения осанки шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад;
- ✚ **Кифотическая осанка** - характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгиба; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен;
- ✚ **Асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника (сколиоз).**

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является **сколиоз**. В настоящее время сколиоз определяют как заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся не только искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, но и **торсией позвонков** (перекручиванием их вокруг оси). Сколиоз сопровождается асимметричным

положением плеч, лопаток и тела. Сколиоз – общее длительное заболевание, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого организма. Клинические наблюдения показывают, что сколиоз –

зависит от быстроты прогрессирования.



**1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.**

Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до 6 лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

- *Вялая осанка* (неустойчивая). Голова опущена, грудь уплотнена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.
- *Сутуловатость*. Голова выдвинута в перед, плечи сильно сведены, живот выпячен.
- *Кифоз*. Увеличение глубины шейного и поясничного изгибов позвоночника.
- *Лордоз*. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.
- *Сколиоз*. Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

*Нарушение осанки могут стать причиной изменения положений внутренних органов, их функций: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомленность; снижается аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.*