

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №1 «Алёнушка»**

Консультация

**Тема: «Осанка и здоровье.
Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки»**

Инструктор по физической культуре:
Асоева Елена Александровна

2018г.

Осанка и здоровье

Осанка - показатель физической культуры и здоровья человека.

Осанка - это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка - понятие комплексное.

Осанка является видом двигательной активности. Сохранение при определённых условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела.

Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают прежде всего путем укрепления мышечной системы, её разносторонней физической и физиологической тренировкой.

Человек, хорошо владеющий своим телом, умело управляющий своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка его характеризуется собранностью, стройностью и в то же время раскованностью. Такой человек высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у него умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение.

Хорошая осанка - эффективный и надежный путь профилактики таких болезней цивилизации, как боль в спине, сколиоз и остеохондроз позвоночника. Указывая на важность исследования осанки в ортопедической диагностике, известный советский ортопед Василий Оскарович Маркс подчёркивал, что «осанка является мерилем состояния всего тела».

Повторяющиеся или статические нагрузки способны изменить структуру органов опорно-двигательной системы. Постоянная направленность и величина нагрузки при привычном выравнивании скелета оказывают существенное влияние на структуру и форму кости. Особенно это ощутимо в чувствительные (сенситивные) к нагрузке периоды жизни, например, в период роста скелета у детей и подростков. Именно поэтому, нарушение осанки относят к ведущим этиологическим факторам школьного сколиоза. Осанку справедливо рассматривают как показатель здоровья позвоночника и это важное, но далеко не полное представление об осанке. Осанка касается также функции и формы нижних конечностей, нагружаемых при стоянии и ходьбе суставов, а также стопы.

Структура нагрузки повседневных движений влияет и на рост детского скелета (например, быстрее растёт более нагружаемая толчковая, обычно правая, нога), и на структуру скелета у взрослых.

Например, внешняя форма костей может изменяться под влиянием различных видов спорта или профессиональных движений. Они становятся массивнее и толще за счет увеличения костной массы в наиболее нагружаемых участках.

Статическая нагрузка может оказывать негативное влияние на структуру кости, вызывая её деформацию. Согласно известному закону Гютера-Фолькмана (Hueter-Volkmann) сжимающие нагрузки приводят к замедлению скелетного роста, а растягивающие к его ускорению. Например, следуя этому закону, ограниченная асимметрия позвонка в результате локальной дисплазии приводит к увеличению деформации и к распространению прогрессирующей деформации на большую часть позвоночника, замыкая порочный круг сколиотической болезни.

Нечто подобное мы видим при синдроме патологического выравнивания нижних конечностей. Особенности развития сводов стопы, костей голени и бедра

нарушают ось конечности, нарушенная ось конечности приводит к нерациональному распределению нагрузки, при которой возможна деформация стопы и суставов и ещё большее нарушение оси конечности. Это является причиной развития и прогрессирования заболеваний стопы, коленного и тазобедренного суставов, которые обозначаются как плоскостопие и диспластические артрозы.

Изменение структуры скелета связано с самыми разнообразными внутренними и внешними причинами (конституция, диспластический фактор, остеопения, обувь...), но, безусловно, большое значение для этого имеет способ привычного выравнивания скелета (скелетного баланса), выражением которого является осанка.

Связочный аппарат и нормальные функционирующие мышцы без особого труда справляются с многочисленными и распространенными отклонениями в развитии скелета. Но в определенные, чувствительные отрезки индивидуального развития возникает несоответствие возможности связочно-мышечного аппарата особенностям скелетного баланса. При этом возникает риск развития самых различных заболеваний, таких как сколиоз позвоночника во время ускоренного роста позвоночника или диспластический коксартроз в период возрастного снижения функции мышц и эластичности связок.

Нарушение двигательного стереотипа удержания вертикальной позы или естественных локомоций приводит к изменению нормальной схемы выстраивания сегментов тела и нижних конечностей, что в свою очередь является причиной прогрессирования кифосколиоза при сутулости у подростков, к развитию феморопателлярного артроза при «выключении» мышц-корректоров коленного сустава при ходьбе, к развитию шейного остеохондроза при нарушении выравнивания головы.

И скелетный баланс, и баланс мышц, и двигательный стереотип -- все это составные части осанки. При плохой осанке даже обычные статические нагрузки или «несущественные» дисплазии скелета могут оказаться чрезмерными, способными вызвать заболевание опорно-двигательной системы.

Критерии правильной осанки

Осанка обычно оценивается в положении стоя. Исследуемый при этом держится непринужденно, без всякого напряжения.

При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи на одном уровне, развернуты, слегка опущены, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночного столба нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Центр тяжести тела в положении стоя располагается над передней частью стоп.

Осанка исследуется и описывается с головы до ног. При осмотре пояса верхних конечностей следует проверить: находятся ли плечи на одном уровне, одинакова ли ширина правого и левого плеча, нет ли крыловидности лопаток, развернуты ли плечи. Крыловидные лопатки чаще всего наблюдаются у лиц со слабой мускулатурой спины. Если одно плечо выдвинуть вперед, возникает асимметрия плеч.

Особенно информативным является осмотр позвоночного столба. При этом определяется выраженность его физиологических изгибов. В районе шейных позвонков лордоз не должен превышать 2,5 см и быть меньше 2 см; в районе поясницы ? 3-2,5 см. Выраженность кифозов в норме не должна превышать 3-4 см и может быть измерена кифосколиозометром.

Позвоночник соединяется с тазом, образуя угол, который не должен превышать 17-23 градуса. Уменьшение или увеличение его может стать причиной неправильного функционирования ряда органов, вызывать болезненные ощущения.

Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки

Есть несколько классификаций причин нарушения осанки, многие из факторов пересекаются и могут одновременно относиться как к одной, так и к другой категории. Причины нарушения осанки бывают внутренние и внешние, врожденные и приобретенные.

Под внутренними причинами нарушения осанки имеется в виду:

- разная длина ног, из-за это возникает перекос позвоночника;
- различные заболевания: рахит, туберкулёз, радикулит;
- дефекты зрения и слуха, чтобы лучше видеть и слышать человек принимает - неправильное положение осанки.

Под внешними причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни человека:

- режим дня, к примеру, если мало отводить времени на сон, то ухудшится не только осанка;
- гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений. Мышцы не получают нагрузку и становятся дряблыми и слабыми.

Под врожденными причинами нарушения осанки имеется в виду, например, нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков.

Под приобретенными причинами нарушения осанки:

- различные заболевания: к примеру, рахит, туберкулёз, радикулит;
- полученная травма (это может быть перелом позвоночника);
- профессиональная деятельность человека, например, сидячая работа с постоянно наклоненной головой;
- плоскостопие также вызывает нарушение осанки.

Обычно причиной нарушения осанки являются слабые мышцы спины и живота, которые не могут долгое время удерживать тело в правильном положении. Из этого следует, что их нужно развивать в первую очередь.

Таким образом, можно сделать вывод что правильная осанка -очень важный элемент здорового организма. Человек с такой осанкой привлекает внимание и сам чувствует себя уверенно.

А невнимательность к своей осанке ведет к нарушениям и болезням, следствием которых является дискомфорт и проблемы со здоровьем.

Поэтому необходимо тщательно следить за своей деятельностью и заботиться о всем организме в комплексе. Выполнять физические упражнения для поддержания организма в тонусе и здоровом состоянии.