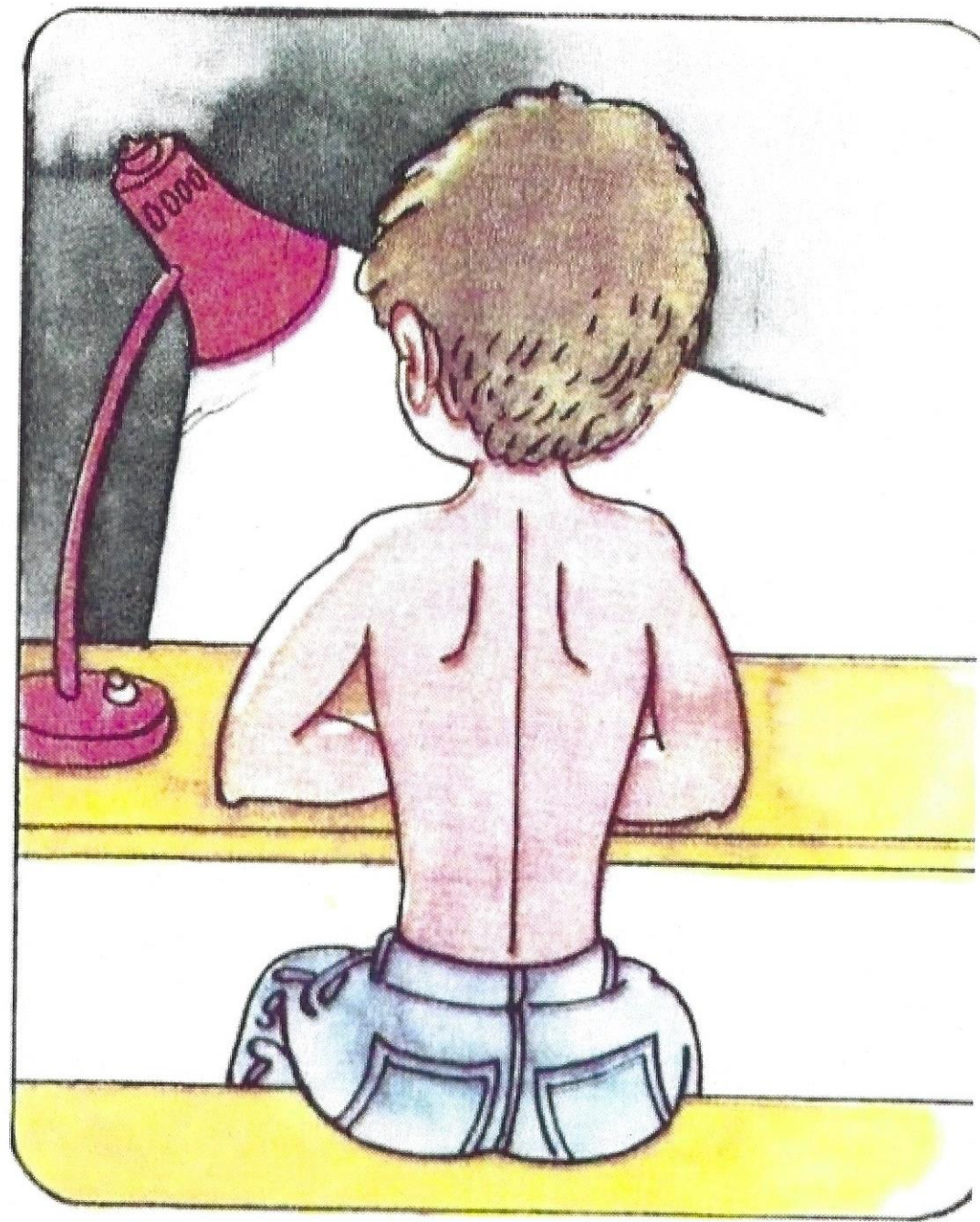
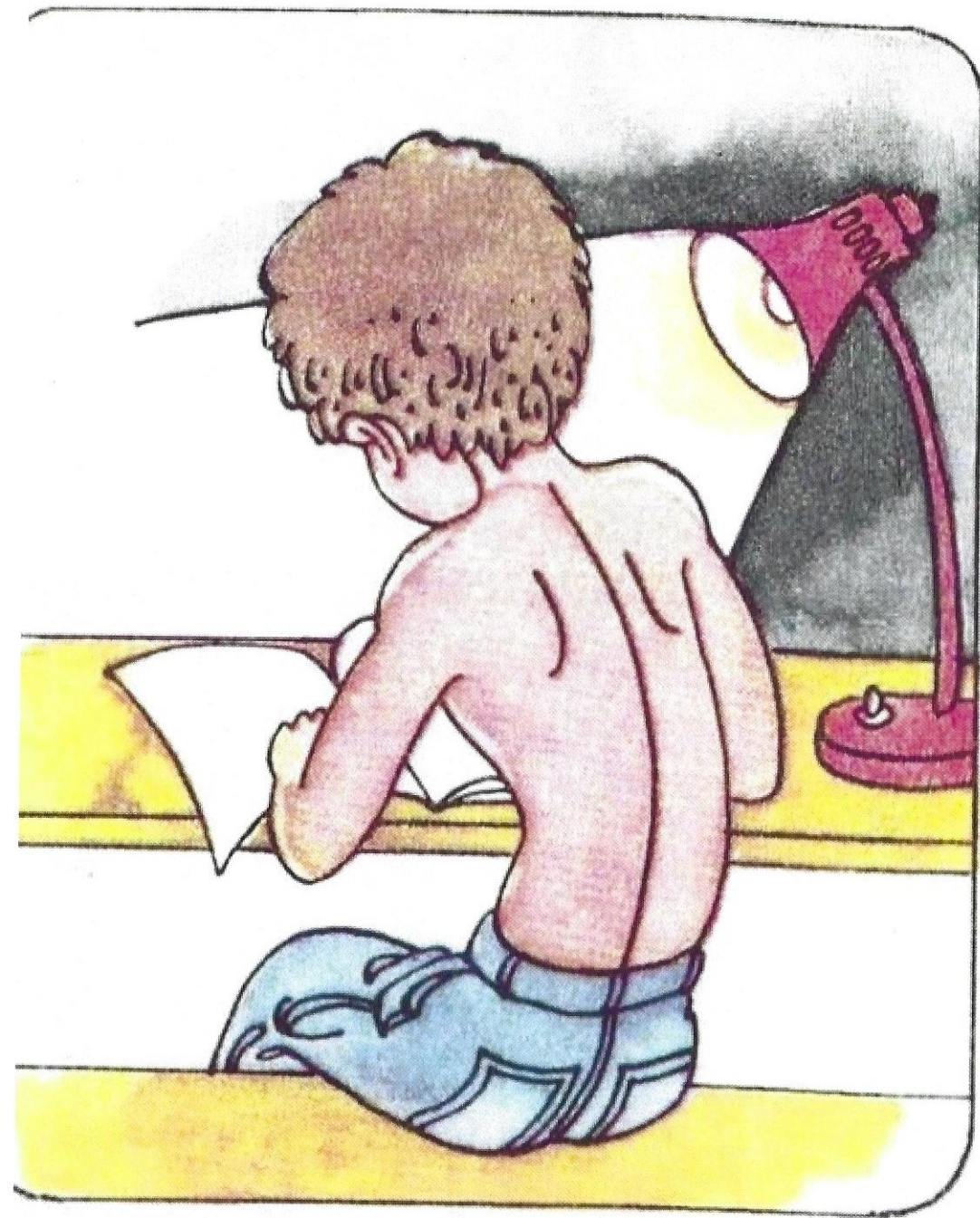


Сидим правильно

—

следим за осанкой



Почему важно правильное сидение за партой

Позвоночник каждого человека имеет несколько физиологических изгибов. Это необходимо для равномерного распределения нагрузки при прямохождении. Но кости заканчивают свое формирование уже после подросткового возраста, а в процессе роста они еще слишком мягкие и подвержены деформации. Мышцы спины, поддерживающие позвоночный столб в нужном положении еще слабые и при неправильном сидении или сне на слишком мягкой поверхности, позвоночник деформируется.

Больше всего искривлению способствует неправильное сидение. Неудивительно, что с начальных классов детям ставят диагноз сколиоз. Кифозы и лордозы диагностируются реже, а плохая осанка – практически у всех. Исключение – дети, которые занимаются спортом, танцами, классической хореографией.

Неправильная осанка всегда вызывает боли в мышцах. Нарушение кровообращения в шее провоцирует головные боли. Из-за сутулости сдавливаются легкие, поэтому уменьшается глубина вдоха, организм получает меньше кислорода, что приводит к утомляемости и плохому самочувствию. Страдает и пищеварение, так как сдавливается желудок, другие органы ЖКТ

Все эти отклонения нельзя назвать критичными, это не болезни. Однако отклонения в работе внутренних органов – фактор риска. Склонность к бронхитам, гастриту, заболеваниям желчного пузыря – во многих случаях причиной этого является неправильное положение тела за столом. Поэтому взрослые должны знать, как правильно учить ребенка

Как надо сидеть во время урока

Есть четкие рекомендации, как правильно сидеть за столом школьнику:

1. Спина и бедра должны быть под прямым углом.
2. Колени согнуты под прямым углом.
3. Стопы находятся на подставке, а не висят в воздухе.
4. Шея прямая.
5. Спина касается спинки стула, не сгибается.
6. Плечи развернуты.
7. Локти на столе.

Эти рекомендации необходимо соблюдать в школе и дома, всегда, чем бы ребенок ни занимался. Но чтобы было легче сидеть, родители должны обеспечить своему чаду правильную мебель – невозможно соблюдать осанку, сидя за слишком высоким столом или на неправильном стуле.

Правильная осанка

Осанкой принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной.

Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах.

Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

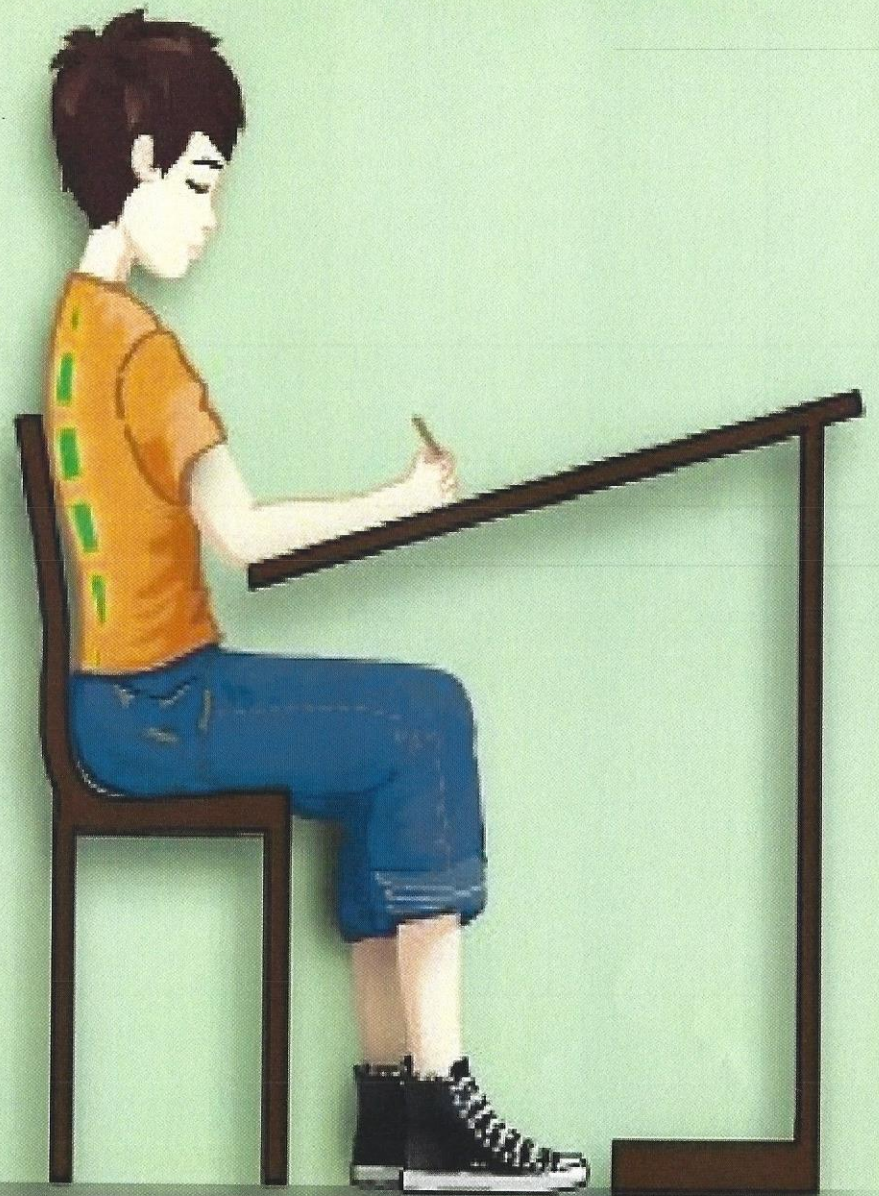
Признаки правильной осанки

Признаки правильной осанки – это прямое, строго вертикальное положение головы и позвоночника в сочетании с горизонтальной линией ключиц, симметричными лопатками и ягодицами и одинаковой длиной ног при положении стоп, когда внутренние их поверхности соприкасаются от пяток до кончиков пальцев

Неправильная посадка



Правильная посадка



Формирование правильной осанки

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. ОСАНКА — это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексамы позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из основных показателей здоровья.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая её правильное развитие.

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки (сколиозу), многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других — на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия) или неправильное физическое воспитание, или чрезмерное увлечение однообразными физическими упражнениями.

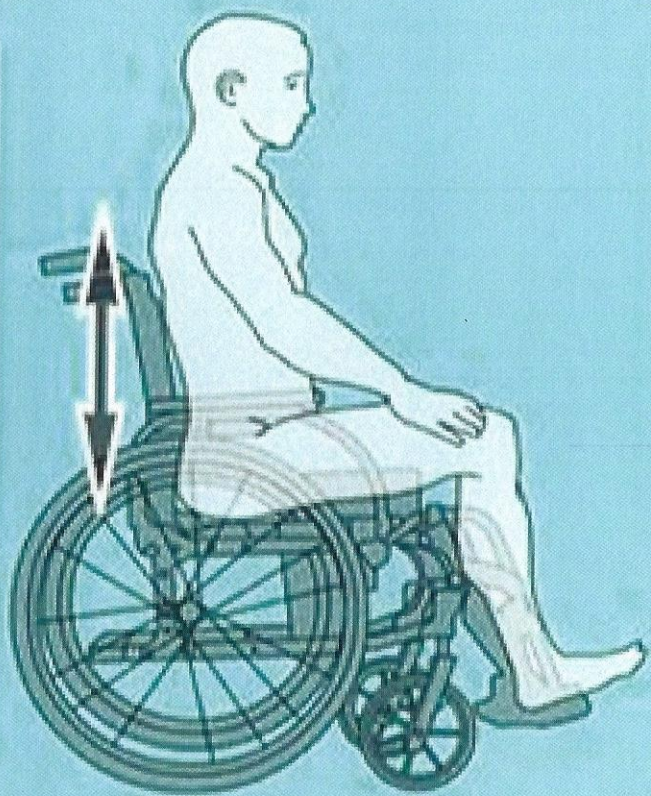
Кроме того, появление неправильной осанки (сколиоза) связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или слабостью мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей.

Причиной сколиоза могут быть также стесняющая движения одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту ребенка мебель и др.

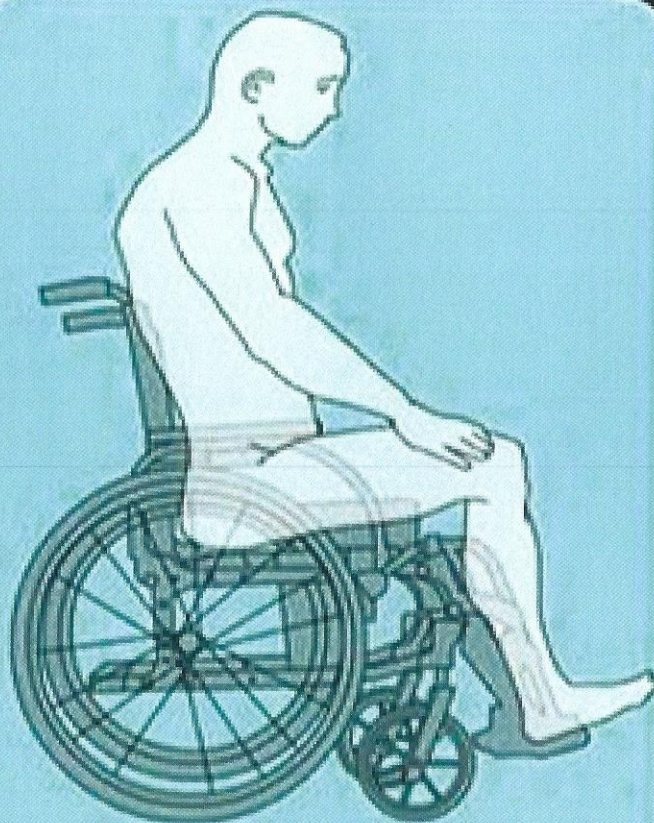
В 90-95 % случаев нарушения осанки являются приобретенными, и чаще всего встречаются у детей астенического телосложения. Нарушения осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. Однако, нарушения осанки, как правило, не сопровождаются грубыми изменениями в позвоночнике.

Грубые изменения в позвоночнике развиваются при сколиотической болезни. Они больше выражены при 2-3-4 степенях тяжести сколиоза.

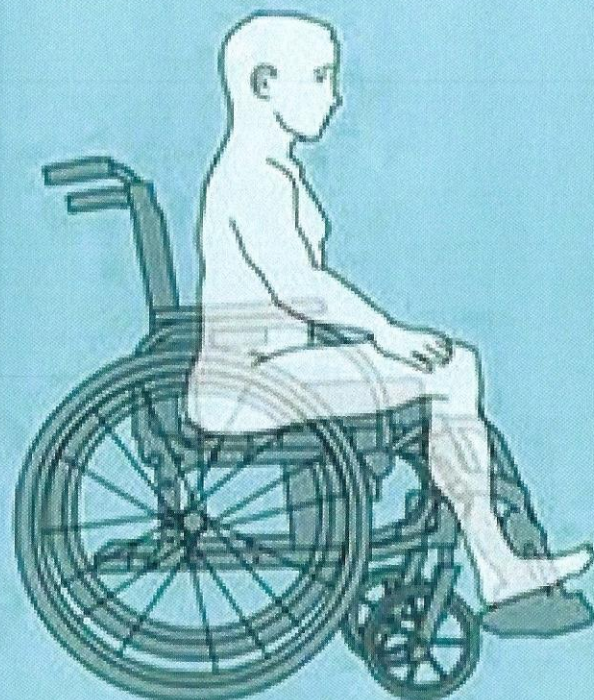
Развивается сколиоз преимущественно в периоды интенсивного роста скелета, т.е. в 6-7 лет, 12-15 лет. С окончанием роста позвоночника увеличение деформации, как правило, прекращается, за исключением паралитического сколиоза, при котором деформация может прогрессировать в течение всей жизни.



ВЫСОТА СПИНЫ



СЛИШКОМ НИЗКО



СЛИШКОМ ВЫСОКО