

## Выступление на общешкольном родительском собрании

ОСАНКА - это привычное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении и формируется она в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым.

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

В формировании и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц. В организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка - залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья. Её нарушение приводит ко многим проблемам со здоровьем. При искривлениях позвоночника уменьшается рабочий объём лёгких. Это в свою очередь неблагоприятно отражается на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения работы кишечника.

### **Признаками правильной осанки являются:**

- голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи и лопатки - 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);
- симметричность ягодичных складок;
- главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.

### **Признаками неправильной осанки являются:**

- неравный уровень плеч и лопаток;
- круглая спина, запавшая грудная клетка, что проявляется сутулостью;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб;
- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова).

### **Причины нарушения осанки**

## МКОУ «Каменная средняя общеобразовательная школа»

---

1. Неправильное сидение за столом во время занятий ведёт к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы спины, утомляя и расслабляя их, возникают изменения связок позвоночника и формы самих позвонков, образуется стойкое боковое искривление.
2. Несоответствие высоты детской мебели к росту ребёнка.
3. Недостаточное освещение приводит к тому, что детям приходится ниже наклоняться над книгой или тетрадью, при этом постоянно согнута спина в грудном и шейном отделе позвоночника, что способствует нарушению осанки и искривлению позвоночника.
4. Перегрузка школьного портфеля учебниками и учебными принадлежностями. Средний вес одного рюкзака старшеклассника от 6-8 кг. Конечно, такая тяжесть деформирует позвоночник, искривляет его, а если школьная сумка носится только на одном плече, то возникает боковое искривление позвоночника, а как результат: одно плечо становится выше другого, развивается боковой сколиоз.
5. Ранее ношение обуви на высоких каблуках. Туфли на высоких каблуках поднимают пятку и наклоняют тело вперёд, спина компенсирует этот наклон соответствующим изгибом туловища и в результате таз отводит далеко назад, вызывая напряжение мышц нижней части спины. Формируется лордоз поясничного отдела позвоночника.
6. Постель, на которой спит подросток. Кровать должна быть ровной и твёрдой. Когда тело лежит на такой постели, вес его равномерно распределяется, а подвывихи или искривления позвоночника, вызванные вертикальным положением тела в течение дня, легко исправляются. Мягкая постель способствует нарушению правильной осанки.
7. Эмоциональное состояние человека способствует правильному положению тела. Голова поднята, плечи развёрнуты, спина ровная.
8. Неправильное или несбалансированное питание. Необходимо употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор. Это, в первую очередь, молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог, мягкие сыры и сливочное масло. Необходимо употреблять рыбпродукты, овощи и фрукты, богатые витаминами. Всё это способствует укреплению костно-мышечной ткани.
9. Ограничение двигательной активности. В школьном подростковом возрасте это связано с нерациональным распорядком дня, перегрузкой учебными заданиями, вследствие чего остаётся мало времени для прогулок, игр и занятий спортом.

Очень много времени подросток проводит за компьютером или просмотром телепередач. Гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы.

### **Профилактика нарушений осанки**

Необходимо устранить вышеперечисленные причины.

Для выработки правильной осанки, профилактики её нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

### **Несколько упражнений для формирования правильной осанки**

1. Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 сек. Запомнить его и, стараясь не нарушить, сделать шаг вперёд, затем назад.
2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
3. Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.
4. Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполняя наклоны вправо и влево.
5. Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги назад- вперёд.
6. Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.
7. Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, присесть и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

В основном навыки неправильной осанки, сформировавшиеся при отсутствии функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, устраняются при занятиях спортом в течение одного года. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Эффективно воздействовать физическими упражнениями на деформацию позвоночника можно лишь до 14-15 летнего возраста. В старшем возрасте она не поддаётся коррекции. Объясняется это тем, что в 14-15 лет осанка практически уже сформирована.

## МКОУ «Каменная средняя общеобразовательная школа»

---

Дети с нормальной осанкой могут заниматься любым видом спорта. При наличии у детей хронических заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой систем, органов выделения на фоне нарушений осанки и сколиоза 1 степени занятия спортом противопоказаны.

Таким образом, только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект.

Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создаёт человеку комфорт в обществе и уверенность в себе, у него уверенная лёгкая походка и чёткие точные движения. Он не испытывает трудностей со своим здоровьем, потому что у него не сдавлены искривлениями позвоночника внутренние органы. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

*Подготовил: учитель физической культуры Чернышов Д.И.*