



## Нарушение осанки и плоскостопие



Буклет  
для населения

# ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.

## ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи 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).

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

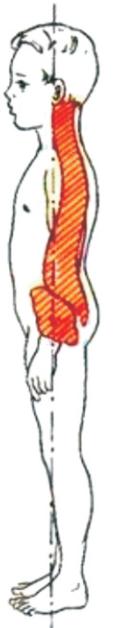
## ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова); плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч); круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад; излишне увеличен поясничный изгиб.

## ВИДЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ОСАНКИ.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Позвоночник является основой скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, которые затрудняют проведение нервного импульса от спинного мозга к органам и тканям, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития и формированию различных заболеваний.



нормальная осанка



плоская спина



кифотическая осанка



плосковогнутая спина



кифолордотическая осанка

# Начинать процесс формирования осанки нужно с раннего возраста. от рождения до года.

- Чтобы позвоночник малыша сформировался правильно, не форсуйте двигательное развитие!
- Не сажайте и не ставьте ребенка на ножки, пока он не сделает это сам. Иначе, оказавшись в вертикальном положении, позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку.
- Ноги еще не готовы выдерживать вес тела и может сформироваться искривление ног и плоскостопие, что также ведет к нарушению осанки.
- Приобретите специальный ортопедический матрас в кроватку. Позвоночник ребёнка растет, формируются физиологические изгибы. Если ребенок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается.

## от года до шести лет.

- Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту.
- Не нагружайте игрушками, книжками рюкзачок ребёнка. Специалисты обнаружили, что, если вес заплечной сумки превышает 10% от массы тела ребенка, формируется сколиоз (искривление позвоночника).
- Водите ребенка в бассейн два-три раза в неделю – плавание укрепляет мышечный корсет.
- Ежедневно выполняйте с малышом упражнения, укрепляющие позвоночник.

## в школьном возрасте.

- Для посещения школы приобретите ранец или рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой; длина лямок рюкзака должна быть такова, чтобы дно рюкзака находилось на уровне костей таза. Важный момент – рюкзак должен иметь много

отдельных карманов – чем больше, тем лучше. Так вашему ребенку будет проще равномерно распределить содержимое рюкзака.

- Обратите внимание на рабочее место ребёнка. Оно может, как помочь, так и навредить. Привычное положение тела и рабочее место должны составлять систему, поэтому, очень важно, организуя рабочее место своего ребёнка использовать эргономичную мебель, которая легко подстраивается под индивидуальные требования и «растёт» вместе с учеником. Такое рабочее место даёт возможность для динамического сидения, что снижает нагрузку на позвоночный столб.
- Очень важно – правильное освещение. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться над тетрадками и учебниками. Настольная лампа должна располагаться слева от ученика.
- Следите за осанкой при приготовлении домашних заданий: дети должны сидеть ровно, локти должны лежать на столе.
- Ещё одним ведущим моментом в формировании осанки является организация рационального режима нагрузок и отдыха. Дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут, чтобы изменить положение тела.
- Необходимо сделать регулярными упражнения ЛФК и плавание в бассейне.



Чтобы осанка была правильной, в привычку должно войти следующее:

- держать плечи ровно и на одном уровне
- втягивать живот
- держать подбородок перпендикулярно оси тела

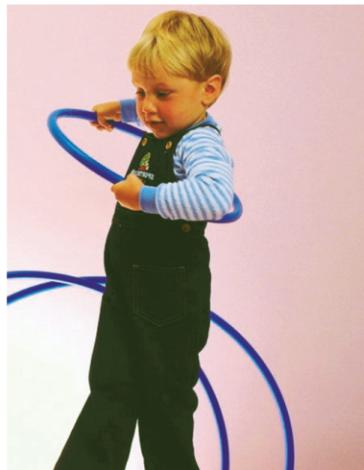
Любой взрослый может приучить своего ребёнка «держать спинку». Мы с раннего детства приучаем детей пользоваться горшком, чистить зубы, мыть руки. В данном случае, механизм тот же. Нужно показать ребёнку пример и сказать «выпрямись, иди красиво» и контролировать его позу, а потом этот навык становится автоматическим. Но это не единственное условие для правильной осанки. Начните процесс выработки правильной осанки с беседы. Расскажите ребёнку, что такая правильная осанка, и почему она так важна в жизни любого человека.

## Примерный комплекс упражнений для выработки правильной осанки.

**«Потягушки».** Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянет за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.

**«Мельница».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

**«Лодочка».** Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один



вариант этого упражнения: лежа на животе, ребёнок берёт палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.

**«Черепашка».** Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.

**«Цапля».** Это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу.

**«Кошка».** Благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнёт спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

**«Ласточка».** Стоя на одной ноге, поднять вторую и привести положение тела параллельно полу, расставив руки в сторону. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

**«Я – деревце».** Для игры вам понадобятся иллюстрации, на которых изображены разные деревья. Рассмотрите картинки вместе с ребенком, заострив внимание на особенностях каждого дерева. Попросите малыша встать прямо, расслабив руки. Затем подавайте команды, которые он должен выполнять. Например:

- ты стройная береска, сильный ветер раскачивает твои ветви и ствол;
- ты крепкий дуб, ты твердо стоишь в земле, а твои ветки сильные и прямые;
- ты высоченная сосна, у которой все ветки наверху;
- ты плакучая ивушка, которая склонилась над водой.

Малыш должен изображать перечисленные деревья. Для этого ему необходимо использовать полученные знания и фантазию.

**«Жираф».** Покажите малышу картинки про жирафа. Расскажите об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле. Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

# ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма - стопа распластывается.



Нормальная стопа  
(отпечаток)

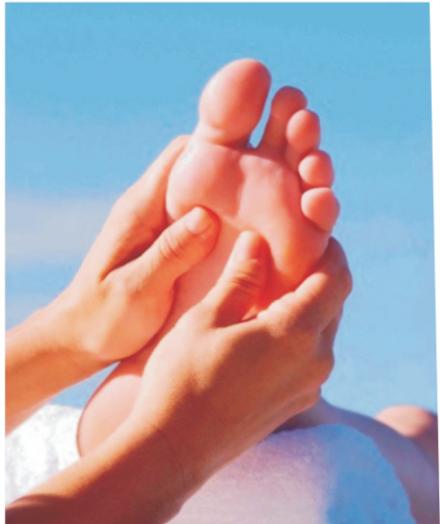


Плоская стопа  
(отпечаток)

## Чем опасно плоскостопие?

- Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника.

- Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.



Начинать процесс формирования свода стопы нужно с раннего возраста.

- Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.
- Как только малыш начнет ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом – 0,5 см – каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Зимой – по рассыпанному гороху, бобам, специальным массажным коврикам. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту.
- Проводите массаж голеней и стоп ребенка.
- Полезны ножные ванночки контрастной температуры, обливание стоп попеременно тёплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив крови к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.



- Чередуйте периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть.
- Укрепляйте организм ребёнка, повышая иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.
- Учите детей ходить, не разводя слишком широко носки стоп.
- Ежегодно посещайте ортопеда.

## Примерный комплекс упражнений для формирования свода стоп.



**«Разминка».** Сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 сек., 2 раза).

Дружно стопы мы вращаем,  
Их разминку начинаем.

**«Эквилибристы».** Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).

Мы на шарике стоим  
И по сторонам глядим.

**«Цыплята».** Основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

Как цыплята, мы на травке –  
Ищем зернышки в канавке.

**«Лыжные тренировки».** Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

Бот мы ножки разомнем  
И потом в поход пойдем.

**«Раскатаем тесто».** Катание стопой пластмассового шарика (по 40 сек.).

Раскатаем тесто ловко,  
Словно лепим мы морковку.

**«Куры на насесте».** Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).

На насесте куры спали,  
И во сне цыпляток звали.

**«Соревнование с мамой».** Кто больше поднимет предметов, рассыпанных по полу, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин.).

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Следует помнить, что лечить всегда сложнее, чем предупредить развитие заболевания.



**Желаем успехов вам  
и вашим детям!**

