

Кутуева Элина Валерьевна,  
учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №143  
Красногвардейского района

### «Понятие о правильной осанке»

Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Вместе с тем осанкой называют и саму эту правильную позу. Важнейшее условие правильной осанки - нормальное развитие позвоночника. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит. Особенно это касается состояния костного скелета и мышц.

Однако, если ребенок или подросток неправильно сидит за партой или столом, искривляясь в ту или другую сторону, или если он постоянно носит тяжелый портфель в одной руке, то это может привести к искривлению позвоночника в правую или левую сторону, которое называется *сколиозом*. Есть множество причин, вызывающих изменения в состоянии костей и мышц. К ним относят различные заболевания, вызванные слабым физическим развитием в том случае, если человек пренебрегает занятиями физкультурой и спортом. Нарушение телосложения не только очень некрасиво, но и вредно для здоровья человека: страдают внутренние органы, снижается работоспособность - такие люди чаще болеют. Чтобы этого не было, надо тщательно следить за тем, как сидишь за партой или столом во время уроков, регулярно делать зарядку и заниматься спортом.

Почему важно иметь хорошую осанку? Если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, - сгорбившись за партой или столом, то такая неправильная поза станет для него привычкой. Из-за этого часто формируются наиболее распространенные нарушения осанки: сутулость, свертхозогнутость, неустойчивость.

Цель реферата – рассмотреть виды нарушений осанки.

Лордоз– это деформация позвоночника в поясничном отделе с усилением его выпуклости кпереди встречается реже, чем кифоз.

Причины лордоза - рахит, инфекционные заболевания поясничного отдела позвоночника, аномалии развития таза и тазобедренных суставов. Лечение заключается в лечении основного заболевания, назначается лечебная физкультура, физиотерапия.

*Сколиоз* -это трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым, приобретённым и посттравматическим.

Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется - это нарушение осанки.

Для сколиоза также характерна деформация позвоночника в виде скручивания вокруг вертикальной оси (торсия). Выявить наличие торсии можно, попросив ребенка наклониться вперед. Скручивание позвоночника проявляется в виде реберного выбухания (горба) с одной стороны от позвоночника (чаще всего на уровне лопаток), а по другую сторону, на уровне поясницы, в виде мышечного валика. Необходимо помнить, что сформировать правильную осанку можно только в период роста позвоночника.

## **Список источников.**

- <https://www.bestreferat.ru/referat-408115.html>
- <https://infourok.ru/referat-na-temupravilnaya-osanka-577577.html>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сколиоз>
- <https://www.ronl.ru/referaty/biologiya/60485/>
- [https://revolution.allbest.ru/sport/00679085\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00679085_0.html)
- <http://moyskelet.ru/spina/pozvonochnik/что-такое-осанка.html>
- <http://vashortoped.com/nogi/golenostop-i-stopu/что-такое-осанка-opredelenie-tipy-osanki-metody-ispravleniya.html>