

Профилактика осанки школьника.

Так, что такое осанка? Самое простое определение осанки звучит так: «Привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения».

Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений.

Задача нашей осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания частей тела и баланса мышц. При правильной осанке любое внешнее воздействие не приведет к травме опорно-двигательной системе, а лишь изменит его, и сохранит устойчивость в целом. Осанка является также показателем наших психических особенностей. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

Самое главное средство профилактики и самый необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника — это выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это очень трудная задача, не столько для ребенка, сколько для родителей. И здесь на помощь должны приходить не только упражнения, которые советует специалист ЛФК, и коррекционная обувь. Главный фактор - это ежедневные движения. Меняйте привычное, например, место за столом на кухне или диване, делайте движения на обе стороны (чистка зубов). Именно разнообразие движения в привычной обстановке будет великолепным фундаментом для профилактики вашей осанки.

Важной мышцей для сохранения правильной осанки является грудобрюшная диафрагма. Некоторое время назад, скорее всего в литературе вы бы встретили такую классификацию диафрагм в теле человека - тазовая, дыхательная и гортанная. Позже стали точнее разделять на подключичную, подчелюстную, диафрагму турецкого седла, где мозжечок и гипофиз у нас так же имеются диафрагмы. Сейчас добавились к списку диафрагм в нашем теле диафрагм стоп, колен. Однако, то, что данные структур взаимосвязаны говорилось и 20 лет назад, и подтверждается сейчас.

Глубинная миофасциальная цепь включает в себя все диафрагмы тела человека. Как сообщающиеся сосуды они влияют друг на друга. Воздействуя на одну - мы влияем на остальные. Влияем и запускаем мощнейший оздоравливающий эффект - процесс регенерации, восстановления, что, конечно же, очень важно для коррекционных и профилактических действий!

Если человек с подвижной грудной клеткой, полным "вдохом-выдохом" и стабильно тренируемой диафрагмой попадет в позицию "сидя", он останется таким же прямым и здоровым!

Грудобрюшная диафрагма - это мышца. Т.е. ее можно тренировать, развивать или не знать о ней, приводя ее в недееспособное состояние. Во-вторых, у нее есть конкретные функции! Динамические функции грудобрюшной диафрагме помогут выполнить сердечно - сосудистая система, лёгкие и все связанные с движением ребер мышцы, а так же ЖКТ (желудочно-кишечный тракт). Да, эти системы-коллеги возьмут на себя лишний труд, перегрузится, но мы сможем дышать, кровь будет бегать, а пища перевариваться при недееспособной

диафрагме. Качество процессов будет страдать, но процессы будут идти. А вот статическую функцию грудобрюшная диафрагма выполняет одна. Одна!! И здесь ей просто некому помочь! Сущность статической функции в поддержании и удержании органов грудной клетки в грудной клетке, а органов брюшной полости - в брюшной полости. Диафрагма - это перегородка.

Рекомендованы упражнения для диафрагмы

Смысл многих упражнений для осанки - воздействовать на мышцы которые участвуют в движении рёбер, т.е.легких. А теперь вы знаете, что это только одна из функций диафрагмы, которая призвана удерживать ваш внутренний мир на месте. Простое и эффективное упражнение для разработки диафрагмы.

И.П.: лёжа на спине, руки в сторону, ладони смотрят в потолок, ноги согнуты в коленях, между стоп небольшое расстояние.

1) На 4 счета вдох- надуть живот и немного прогнуться в пояснице;

2) На 4 счета выдох - опустить поясницу в пол, живот подтягивать "к пояснице", грудную клетку опускаем к пупку. Последнее движение очень важно, именно оно приводит диафрагму к максимальному действию.

Дозировка - 6-8 дыхательных циклов.