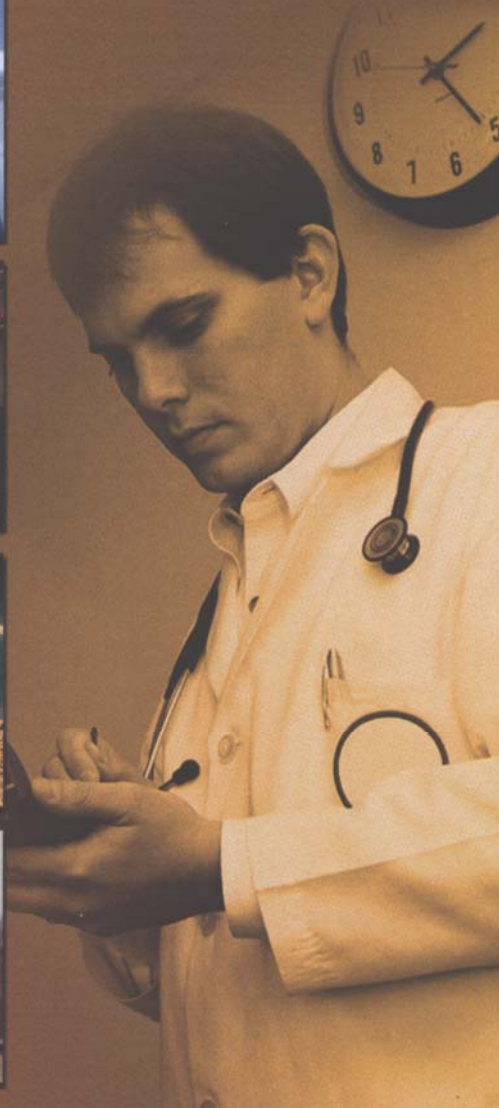




ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

ОСАНКА ДЕТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ

МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КАФЕДРА ВАЛЕОЛОГИИ

**ОСАНКА ДЕТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКА
ЕЕ НАРУШЕНИЙ**

Методическое пособие

Москва
МИОО

ОАО «Московские учебники»
2007

УДК 616.711-007.5-053.2-084

ББК 57.33+54.18

С91

Сухарев А.Г., Цыбикжапова М.В. Осанка детей и профилактика ее нарушений. Методическое пособие. – М.; МИОО, 2007. – 64 с.

Сухарев Александр Григорьевич – доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН, заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой валеологии Московского института открытого образования. Он автор более 400 научных работ в области валеологии, школьной гигиены, научных основ роста, развития и формирования здоровья детей. Сухарев А.Г. – создатель научной школы, изучающей закономерности влияния двигательной активности на здоровье детей. Автор серии работ по воспитанию здоровой осанки у школьников.

Цыбикжапова Марина Викторовна – врач медико-профилактического профиля, аспирант кафедры гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования МЗиСР, автор 4 научных работ, выполненных в области диагностики и профилактики нарушений осанки у школьников.

Методическое пособие предназначено для медицинских работников, руководителей и педагогов образовательных учреждений. Авторами изложена методика проведения медицинского обследования школьников, позволяющая выявить ранние нарушения осанки; излагаются современные взгляды на причины нарушений осанки в детском возрасте; дается технология профилактики и оздоровление детей с нарушенной осанкой, подчеркивается необходимость совместной работы медиков, педагогов и родителей при воспитании здоровой осанки у школьника. В приложении дается анкета для оценки осанки у ребенка (подростка) и факторов ее формирующих, проект целевой программы профилактики нарушений осанки у детей в школе, а также комплексы физических упражнений при коррекции функциональных нарушений осанки.

ISBN 978-5-94898-153-6

© МИОО, 2007

Содержание

Введение	4
1. Формирование осанки в детском возрасте	6
2. Классификация нарушений осанки	12
3. Методы изучения осанки	19
3.1. Компьютерно-оптическая топография	19
3.2. Визуальный метод	23
3.3. Скрининг-тестирование	24
3.4. Рентгенологическое обследование	26
3.5. Анкетный метод оценки осанки	26
4. Причины нарушений осанки	27
4.1. Снижение костной прочности	28
4.2. Дефицит двигательной активности	30
4.3. Неправильная рабочая поза	31
5. Профилактика нарушений осанки	35
5.1. Принципы организационного обеспечения	35
5.2. Модель профилактики	36
5.3. Школьный аспект профилактики	38
6. Заключение	49
Список литературы	50
Приложение 1. Анкета для оценки осанки и факторов, ее формирующих	51
Приложение 2. Проект целевой программы «Профилактика нарушений осанки у детей в школе»	55
Приложение 3. Комплекс упражнений физкультурных минуток на уроке	58
Приложение 4. Комплекс физических упражнений при коррекции функциональных нарушений осанки	59