

Наша осанка



Подготовила
Лобанова Татьяна
Александровна, учитель
физической культуры
Егорьевской средней школы

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой:

- голову держит прямо;
- спина прямая;
- плечи на одном уровне, слегка отведены назад;
- живот втянут;
- грудь немного; выдвинута вперед.

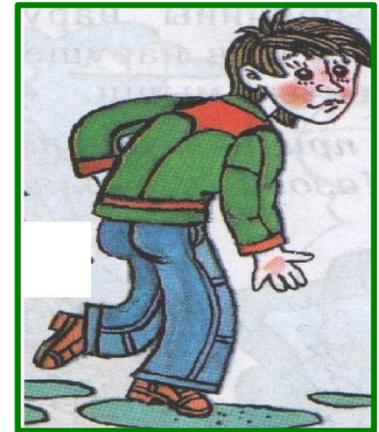


Вы наверняка обращали внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.

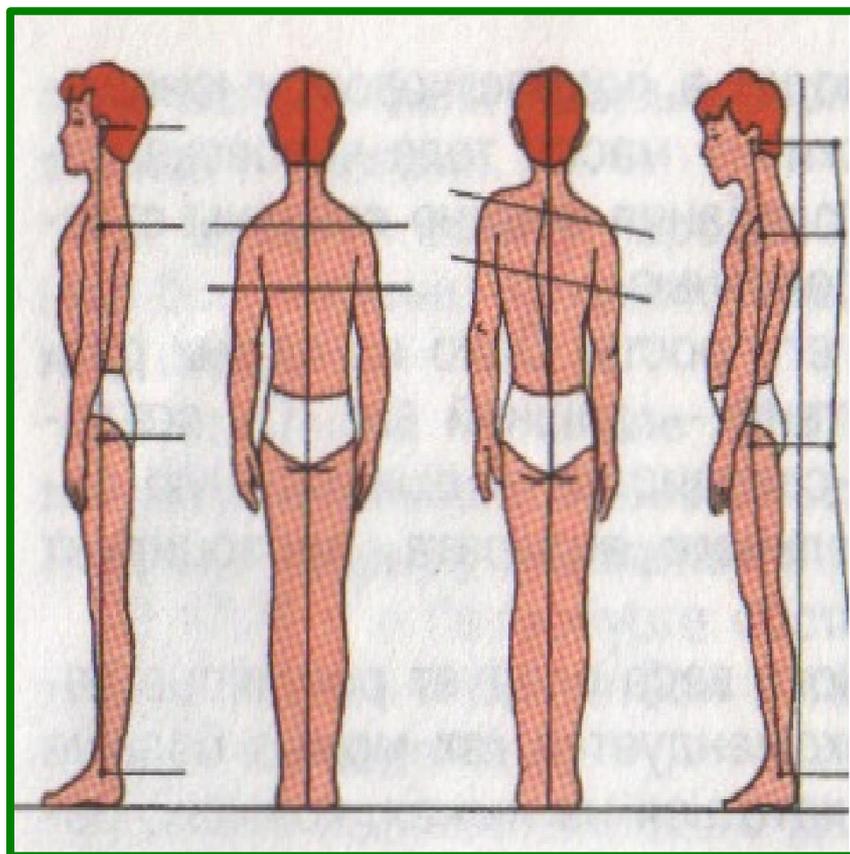


Неправильная осанка

- голова опущена;
- плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже;
- живот выпячен;
- грудь плоская или вогнутая;
- спина сутулая;
- позвоночник может иметь боковые искривления.

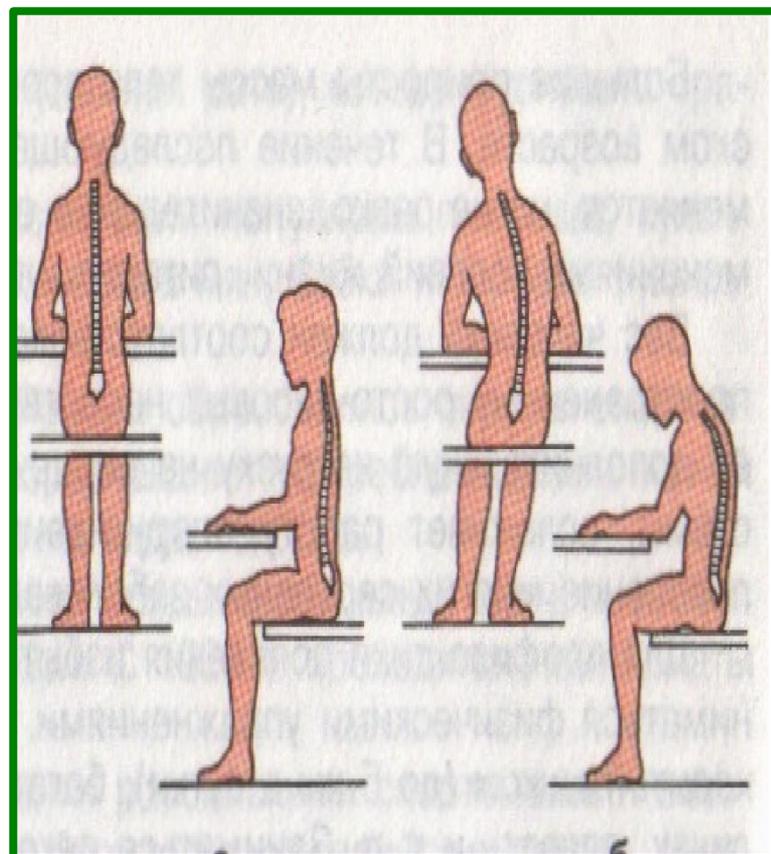


На каком рисунке у мальчика правильная осанка?



а

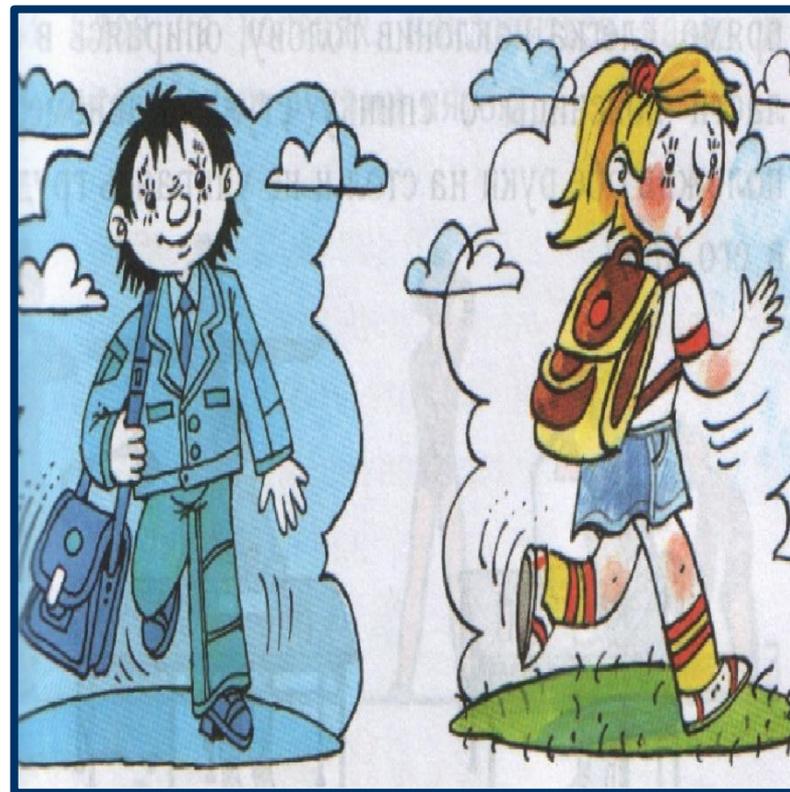
б



а

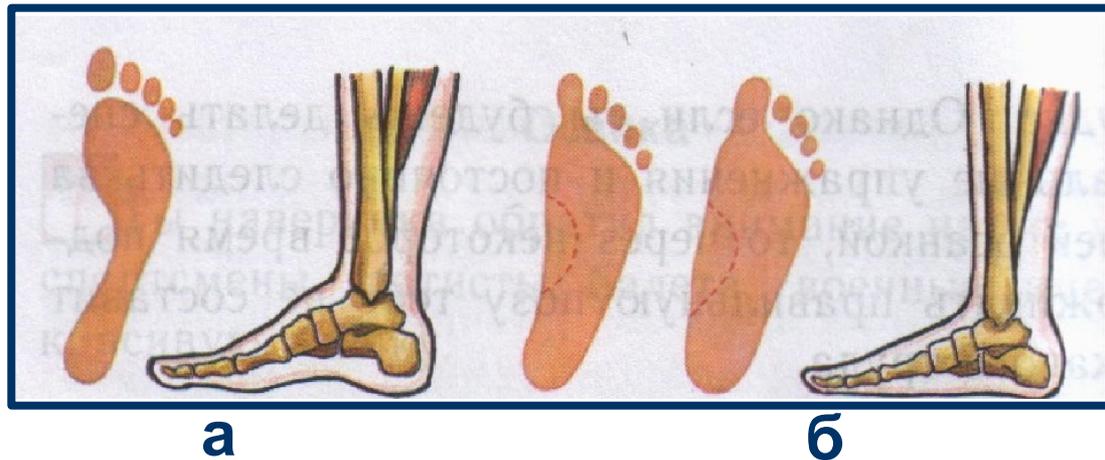
б

Какие причины нарушения осанки вы знаете?



Плоскостопие

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие.



Проверь свою осанку!

- встань спиной к стене в привычной позе

Если почувствуешь, что затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, осанка правильная. В других случаях- осанка нарушена.



Что нужно делать, чтобы избежать нарушений осанки

- не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой;
- отказаться от привычек носить портфель всегда в одной и той же руке;
- сидеть на стуле прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула;
- укреплять мышцы физическими упражнениями.



**Приступайте к занятиям с хорошим настроением,
с мыслью, что они принесут вам пользу,
проявляйте терпение, настойчивость, волю!**

