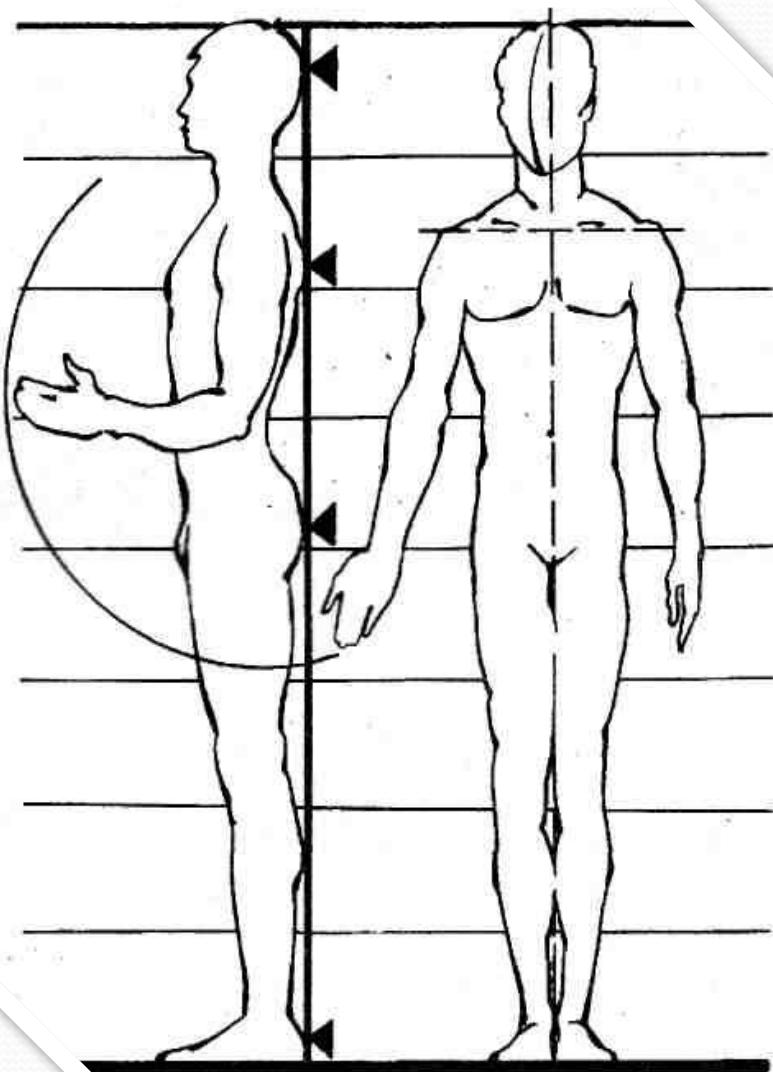


Осанка

Выполнила
ученица 11 класса
Митяева Анастасия



- **Осанка — это привычная вертикальная поза, вертикальное положение тела в покое и при движении.**
- **«Привычное положение тела» — это то, положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.**
- **Каждый человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку.**
- **Осанка формируется в детстве и модифицируется на протяжении жизни.**

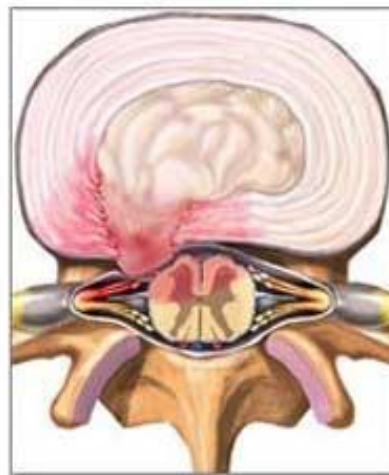
Последствия неправильной осанки

1. Способствует уменьшению объема легких, что приводит к нарушению дыхательной функции
2. Снижает приток крови и кислорода к мозгу и тканям
3. Приводит к нарушению работы кишечника и неправильному пищеварению
4. Вызывает окостенение связок и возникновение болевых ощущений
5. Вызывает хроническое напряжение в мышцах
6. Приводит к преждевременному старению тканей тела
7. Уменьшается устойчивость позвоночника к деформирующим воздействиям, что приводит к искривлениям
8. Вызывает повышенную утомляемость из-за систематического перенапряжения мышц
9. Приводит к снижению живости мышления, быстроты реакции и работоспособности
10. Приводит к болям в спине, головным и мышечным болям
11. Вызывает сонливость
12. Способствует слабой концентрации внимания

Последствия неправильной осанки



Грыжа межпозвонкового диска

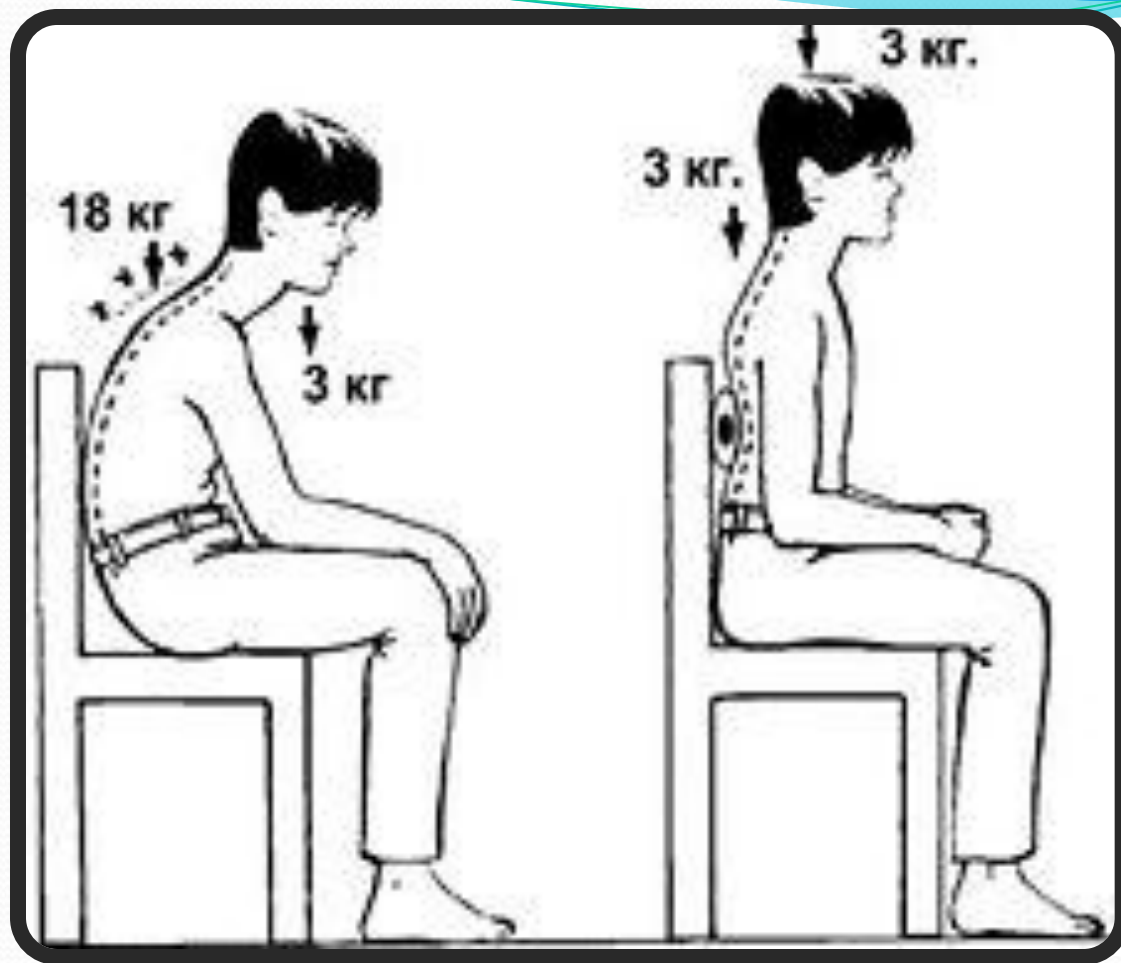


Сколиоз позвоночного столба



Современные люди очень много времени проводят сидя, за книжкой, тетрадкой, компьютером. Ученики, студенты, преподаватели, секретари, операторы, переводчики, дизайнеры, врачи - далеко не полный список профессий, которых роднит одни и те же неприятности.





Простой пример.
Сутулая осанка, в положении сидя
*справа изображена хорошая осанка

И

Сохранить осанку помогут некоторые советы



1. Попробуйте держать голову высоко и прямо, так, чтобы ваше плечо и мочка уха соединялись воображаемой прямой линией. При этом подбородок не должен выдаваться вперёд.
2. «Задирать» нос тоже не следует.
3. Смотрите прямо перед собой, но не вниз; головой при ходьбе не двигайте.
4. Плечи тоже можно «выровнять»: поднять их повыше, затем развернуть - отвести назад, и в этом положении опустить.
5. Грудь должна быть поднята вверх, но не выпячена вперёд.
6. При ходьбе не нужно выпячивать живот или отставлять таз назад.

! Сразу может ничего не получиться, однако постепенные и терпеливые тренировки, в конце концов, принесут свои плоды, и вы начнёте потихоньку выпрямляться.

Рассмотрим причины нарушений осанки



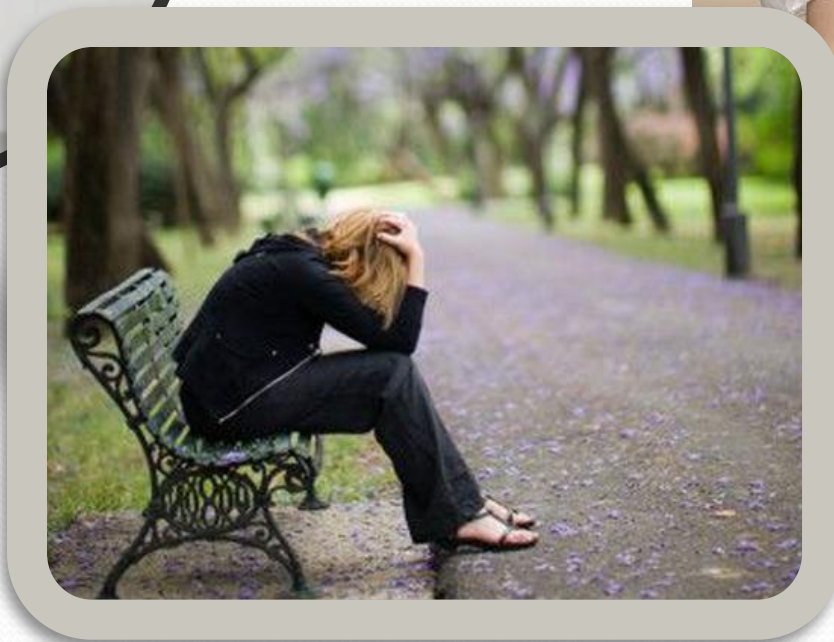
Рассмотрим причины нарушений осанки




Рассмотрим причины нарушений осанки



**Что можно сказать о этих людях,
посмотрев на их осанку?**





Наряду с пищей, водой и воздухом ваше тело нуждается в движении для поддержания энергии и нормальной жизнедеятельности, и так же как и пища вода и воздух наши двигательные привычки могут иметь разное качество.

Осанка и движения человека формируются и поддерживаются постоянно в течение всей жизни. В повседневной жизни мы каждую секунду обогащаем свой двигательный опыт, совершенствуемся или деградируем. Поэтому крайне важно ответственно подойти к оборудованию того места где вы проводите большую часть своей жизни.