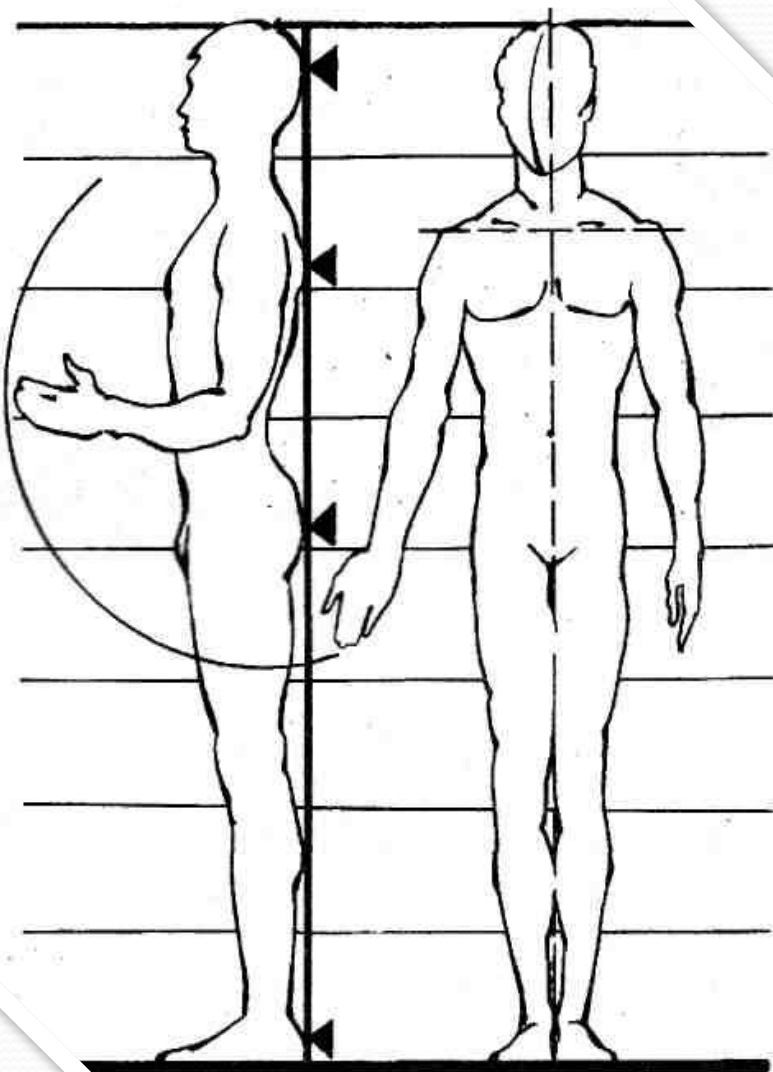


# Осанка

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.**

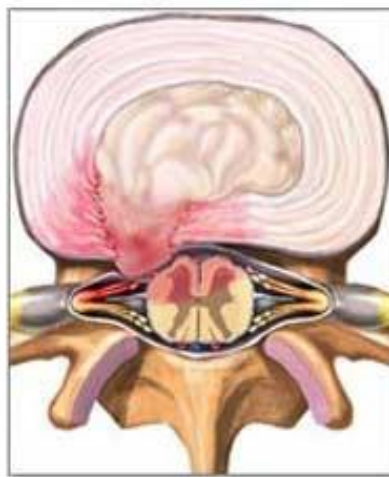
# Последствия неправильной осанки

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



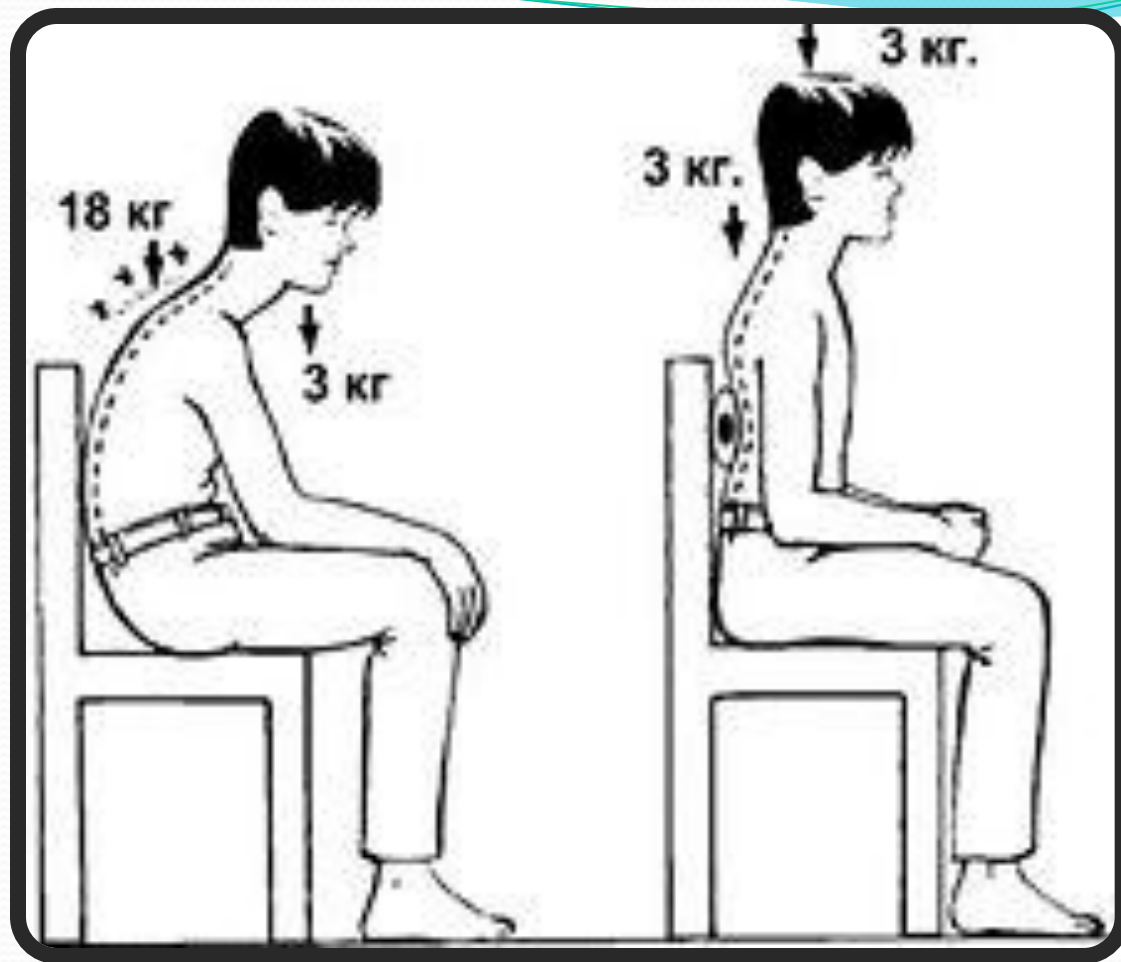
Сколиоз позвоночного столба



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**

## 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.