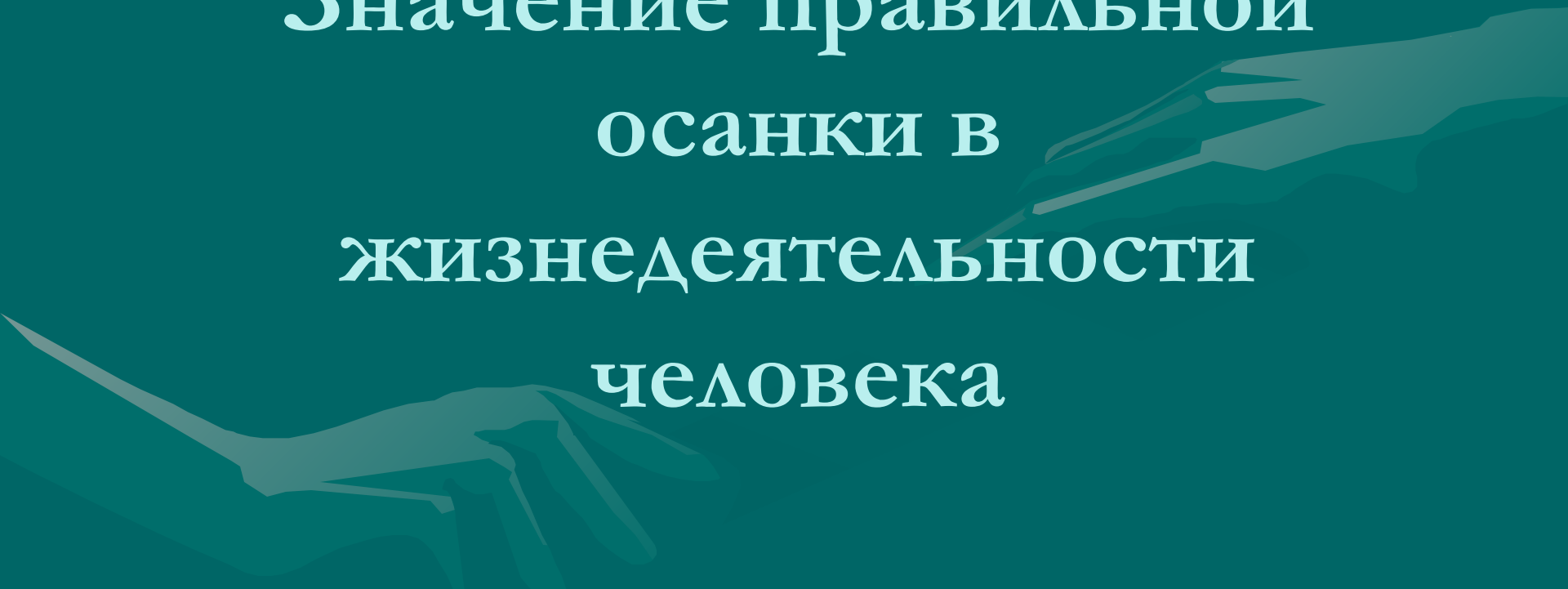


Значение правильной
осанки в
жизнедеятельности
человека

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in a light teal color against a darker teal background. The hands are positioned on either side of the text, with the right hand above and the left hand below, meeting in the center.

Авторские данные

Автор: Гаврилова Алёна
ученица 9А класса
Семибратовской СОШ

Руководитель: Садовников
Олег Николаевич

2011

- Причины неправильной осанки.
- Упражнения для осанки.
- Болезни, вызванные неправильной осанкой.



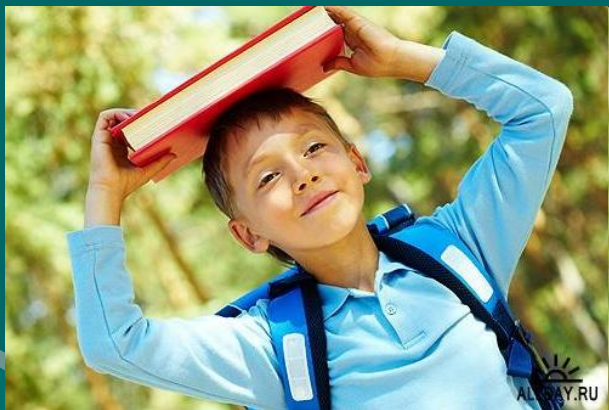
Причины неправильной осанки

- Сопутствующие патологические проявления при радикулите, остеохондрозе и грыже межпозвоночного диска.
- Снижение двигательной активности. Слабые мышцы не способны правильно поддерживать положение тела в пространстве.
- Неправильная организация рабочего места, нарушение режима труда и отдыха, длительное сидячее положение, слабые мышцы спины и плечевого пояса.
- Отсутствие в рационе питания кальция, также негативно сказывается на состоянии опорно – двигательного аппарата.



Упражнения для осанки

Занятия некоторыми видами спорта, например плавание, благотворно влияют на мускулатуру в целом и состояние организма.



В домашних условиях, перед зеркалом для контроля за собой, выполняйте следующее упражнение – на голову положите книгу или какой – нибудь другой предмет и совершайте все действия с ним (ходите, сидите, пишете и т.д.). Также существуют другие упражнения:

- Упражнения для мышц шеи
- Упражнения, выпрямляющие спину

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.



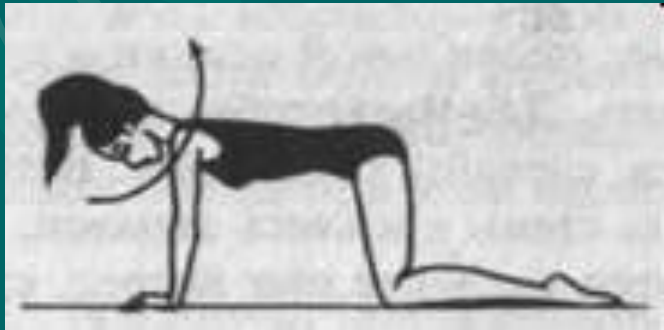
Упражнения для мышц шеи

2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.



Упражнения для мышц шеи

3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.



Упражнения для мышц шеи

4. Лечь на живот, сплестя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП. Повторить 8-10 раз.

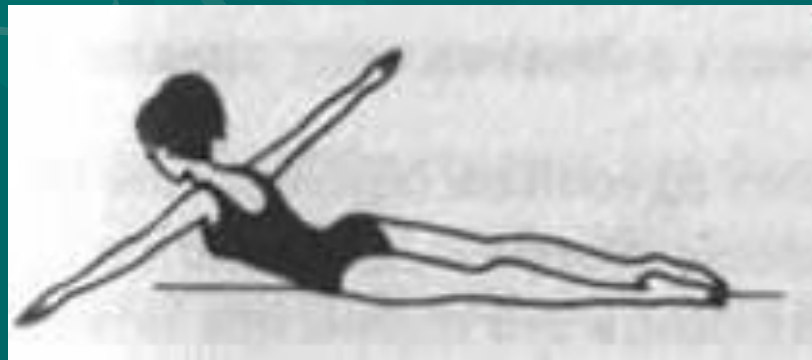


ВНИМАНИЕ!

**Последние два упражнения нельзя делать
при выраженном остеохондрозе шейного
отдела позвоночника.**

Упражнения, выпрямляющие спину

1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП. Повторить 6—10 раз.



Упражнения, выпрямляющие спину

2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу. Повторить 5—8 раз.



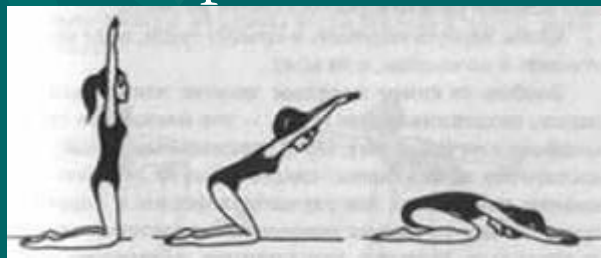
Упражнения, выпрямляющие спину

3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой. Повторить 6 — 8 раз.



Упражнения, выпрямляющие спину

4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.



Болезни, вызванные неправильной осанкой

Нордическая осанка (от греческого — «сутулый», «согнувшийся») вызвана искривлением позвоночника выпуклостью кпереди. Человек как будто все время смотрит себе под ноги.



Болезни, вызванные неправильной осанкой

Плоская спина.

Один из самых неприятных видов порочной осанки. Все изгибы спины сглажены, будто рубанком. При плоской спине голова у человека обычно наклонена несколько вперёд, плечи сведены и тоже направлены вперёд, лопатки выступают.

Болезни, вызванные неправильной осанкой

Сколиотическая болезнь.

Стойкое боковое отклонение позвоночника
от нормального выпрямленного положения.

