

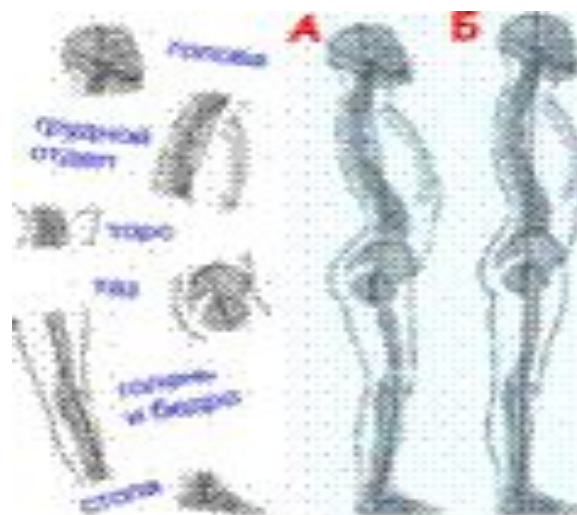
ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Выполнила
Маркова Ксения
21 группа
ФПД

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

- Осанка- это привычная вертикальная поза или привычное непринужденное вертикальное положение тела человека, сохраняющееся в покое и при движении.
- Осанка- это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Каждый человек имеет только одну, присущую ему привычную осанку.

- Осанку рассматривают как способ выстраивается относительно друг друга условно выделенных сегментов тела: головы, шеи, грудного сегмента, торса, таза, нижних конечностей и стопы. Сегменты тела выстраиваются относительно жесткой конструкции тела-скелета, и такое выравнивание называется скелетным балансом.



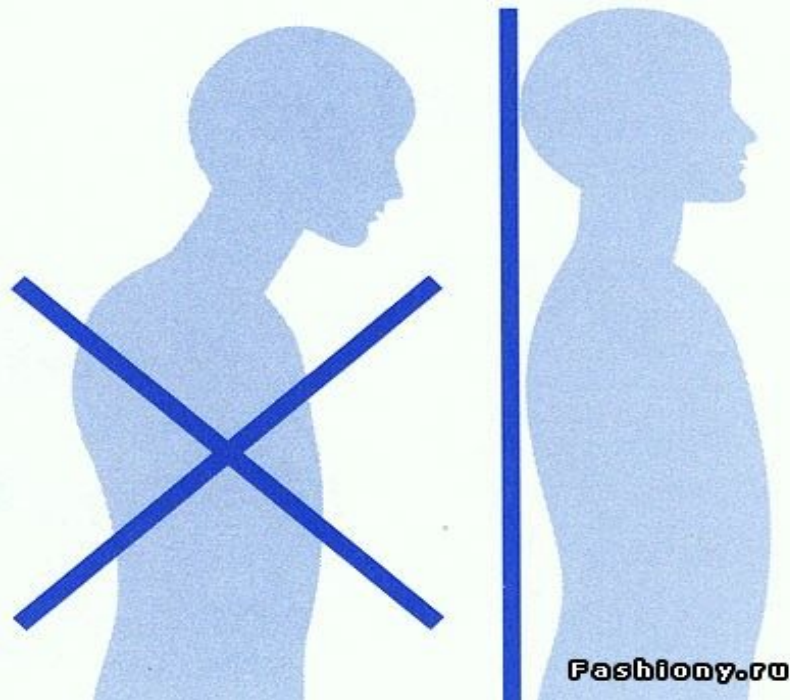
ЗАДАЧИ ОСАНКИ

- Предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.
- Утилитарная задача. При хорошей осанке голова сохраняет положение неустойчивого равновесия. Возможен полный объем движений в суставах шей.



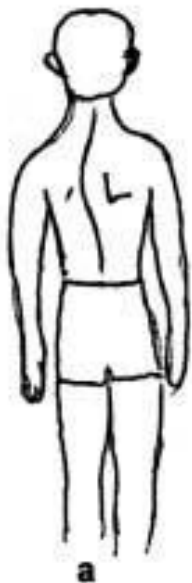
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ

- Правильная осанка характеризуется прямым положением туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот.

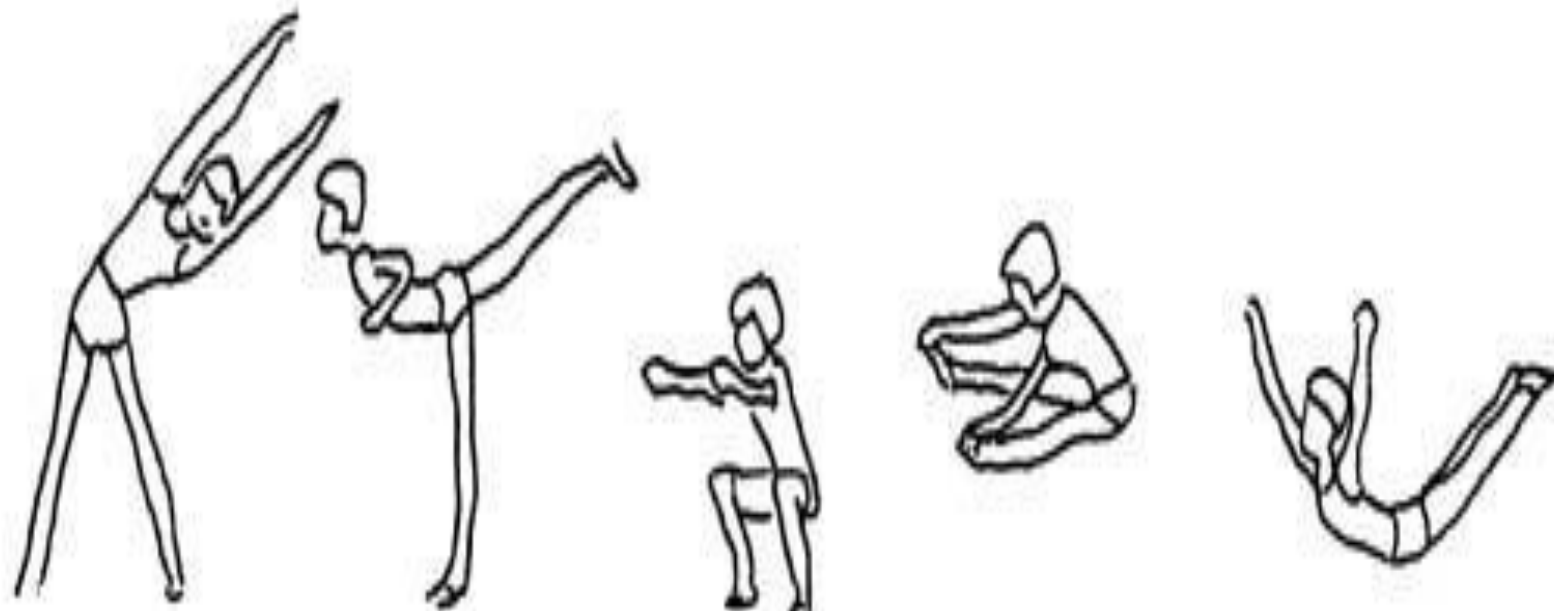


НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

- Сколиоз- искривление позвоночника в левую или правую сторону, сутулость, впалая грудь.
- Лордоз- деформация позвоночника с изгибом его вперед.
- Кифоз- искривлен в сагиттальной плоскости



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

