


# Осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки.

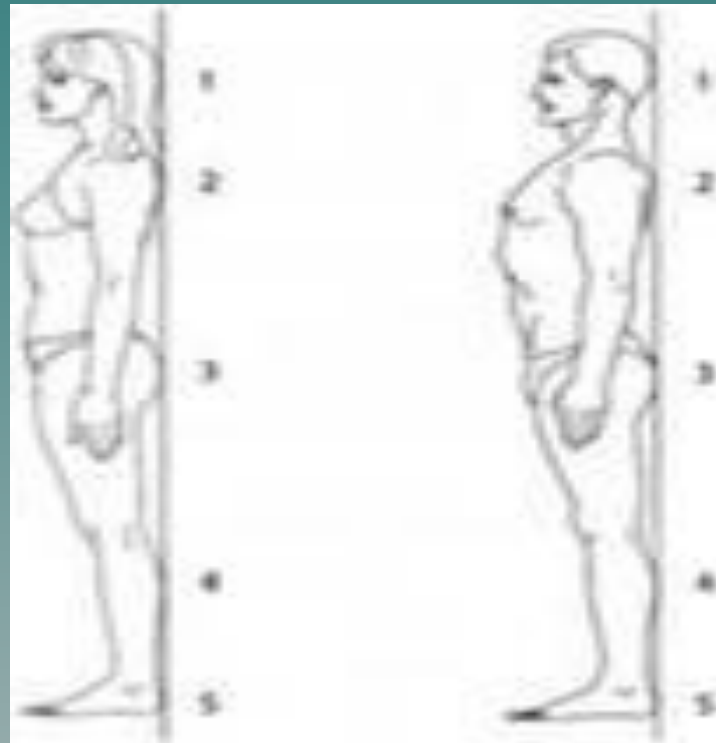
Урок физической  
культуры в 9 классе  
Учитель Оборнева Е.А.

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.

Как вы думаете у кого  
правильная осанка?



Осанка - это привычное положение туловища человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.



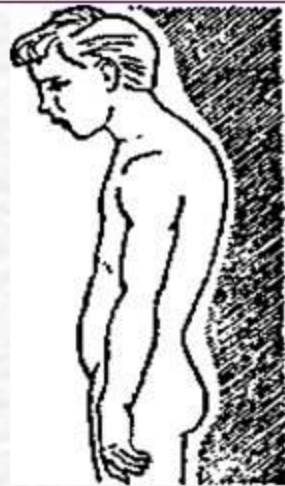
# Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

*Круглая спина:* увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

*Плоская спина:* грудной и поясничной изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

*Седлообразная (кругловогнутая) спина:* увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



*Круглая спина*



*Плоская спина*



*Кругловогнутая спина*



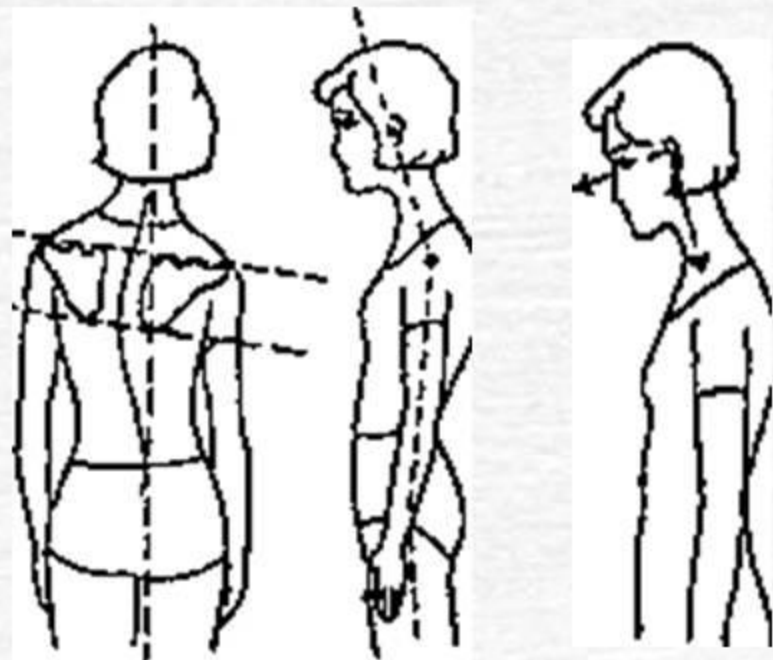


# Осанка

## Признаки неправильной

### осанки


- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



# Что по вашему нарушает осанку?

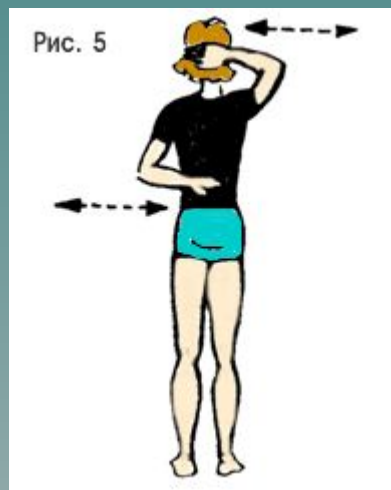


# Причины неправильной осанки:

- ◆ Продолжительное сидение в неподвижном состоянии;
  - ◆ Неумение пользоваться спинкой стула;
  - ◆ Неправильные позы в положении сидя, стоя и во время ходьбы;
  - ◆ Слабые мышцы туловища.
- 

# Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук





# Упражнения на осанку

- ◆ 2. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- ◆ 3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)

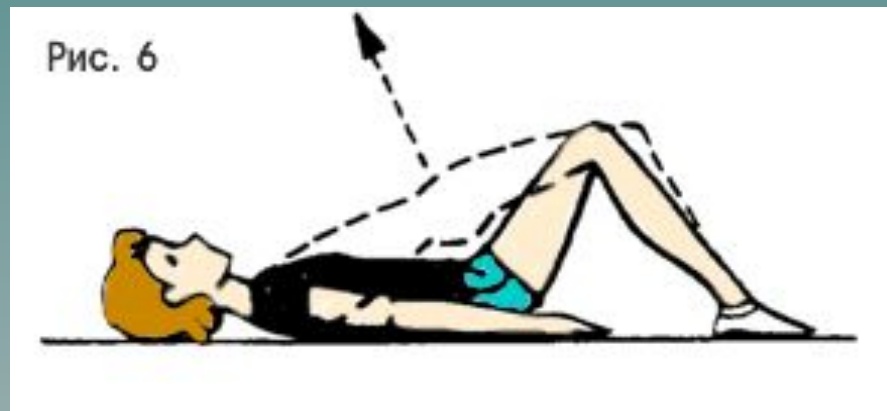


# Упражнения на осанку

- ◆ 4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- ◆ 5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

# Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.




# памятка

## **Дорогие ребята , Уважаемые родители! Помните!**

1. **Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.**
2. **Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.**
3. **Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища руки и ног.**
4. **Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2см.**
5. **Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.**
6. **Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.**
7. **Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.**
8. **Осанку нарушает езда на велосипеде.**
9. **Осанку может исправить сон на жестком матрасе.**
10. **Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.**

Если вы будете тренировать  
мышцы, поддерживающие  
позвоночник, вместе с мышцами  
пресса и поясницы, то  
значительно укрепите все тело!

Д/з: подобрать упражнения для  
формирования правильной  
осанки

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.