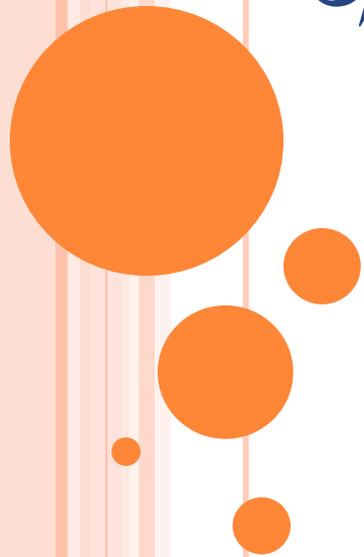


***ОСАНКА  
И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА***



## Цель :

- воспитать у учащихся чувство бережного отношения к своему здоровью

## Задачи:

- рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека ;
- дать представление о причинах возникновения неправильной осанки;
- ознакомить с признаками правильной и неправильной осанки;
- показать возможные упражнения для формирования правильной осанки у школьника;
- дать рекомендации по воспитанию правильной осанки



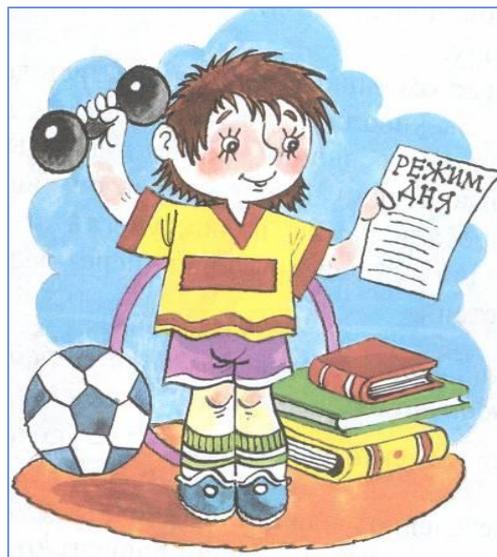
# СОДЕРЖАНИЕ:

- Слагаемые здорового образа жизни
- Осанка
- Виды и степени нарушений осанки
- Проявление боковых искривлений позвоночника (сколиоз)
- Нагрузка позвоночника при поднятии тяжести
- Меры профилактики
- Упражнения для формирования правильной осанки



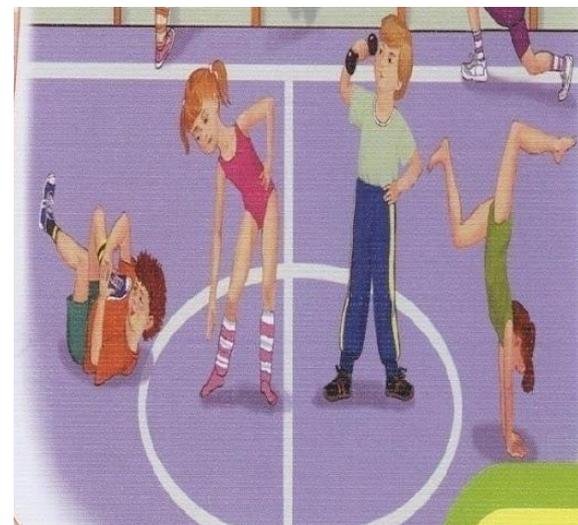
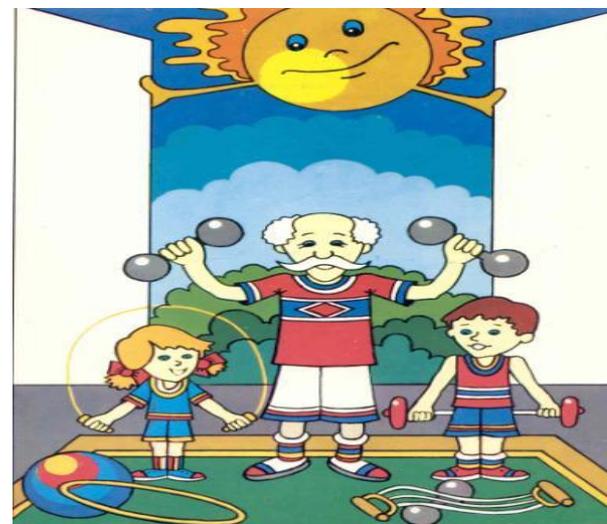
# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- РЕЖИМ ДНЯ;
- ГИГИЕНА;
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие;
- повышают мышечную силу;
- укрепляют суставы и связки;
- помогают стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы;
- улучшают вентиляционные способности легких;
- улучшают состояние нервной системы .



**А знаете ли вы, что...**



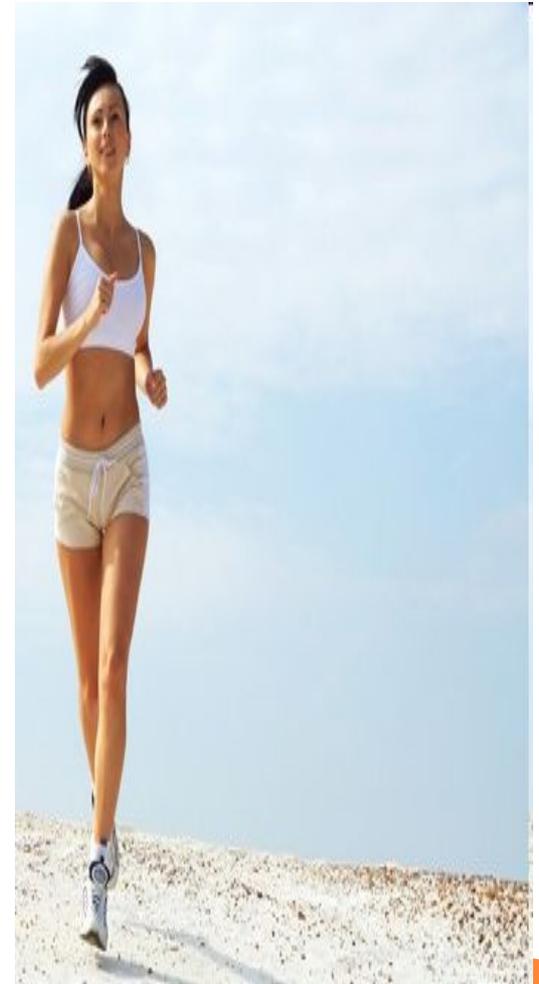
# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА- КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

- ▣ Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.
- ▣ Что нужно для правильной осанки:
  1. Хорошая пластичность мышц
  2. Нормальная подвижность суставов
  3. Сильные мышцы
  4. Сбалансированность мышц с обеих сторон позвоночника
  5. Осознание собственной осанки и осознание правильной осанки, что позволяет сознательно корректировать положение тела.



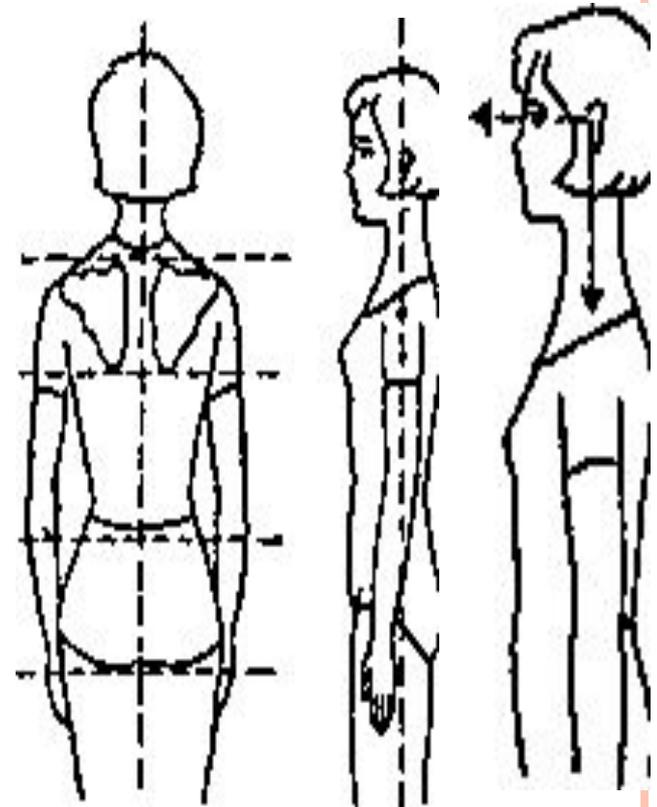
# ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Нормальная осанка – это не только важный термин, который определяет положение сегментов тела относительно друг друга. Прежде всего, для обывателей, незнакомых с медицинскими терминами, правильная осанка – это показатель физического здоровья; это профилактика заболеваний позвоночника; это залог красивого внешнего вида.



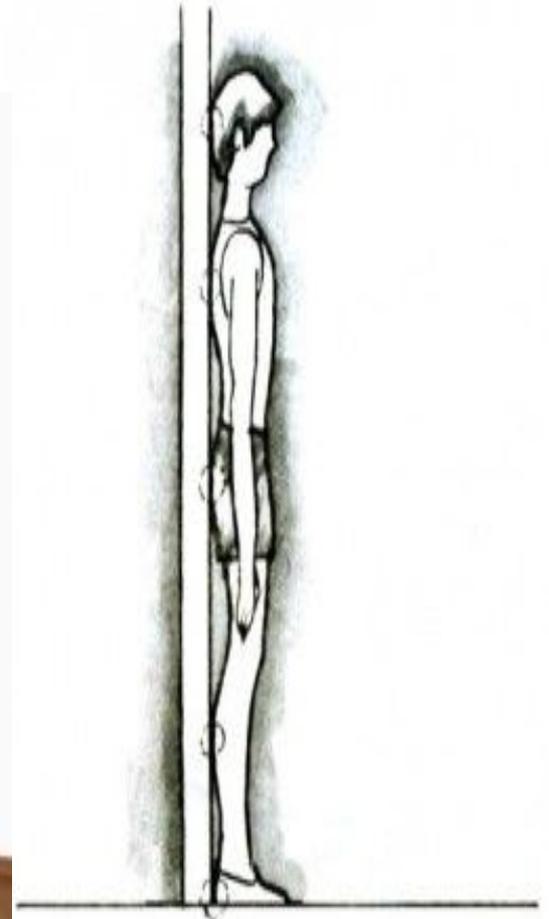
# ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



# ПРОВЕРКА СВОЕЙ ОСАНКИ

- ▣ Если затылок,  
лопатки,  
ягодицы и пятки  
касаются стены-  
осанка  
правильная





**ВЫБЕРИТЕ ТОЛЬКО  
ПРАВИЛЬНЫЕ, НА  
ВАШ ВЗГЛЯД,  
УТВЕРЖДЕНИЯ**



# Признаки правильной осанки

## 1. Голова и туловище держится

а. наклонно; б. прямо; в. откинувшись назад

## 2. Слегка приподнята

а. голова; б. рука; в. шея

## 3. Несколько отведены назад

а. плечи; б. ноги; в. руки

## 4. Грудная клетка

а. вогнута; б. развернута; в. выпукла

## 5. Плечи находятся на уровне

а. разном; б. одном

## 6. Живот

а. подобран; б. опущен; в. расслаблен

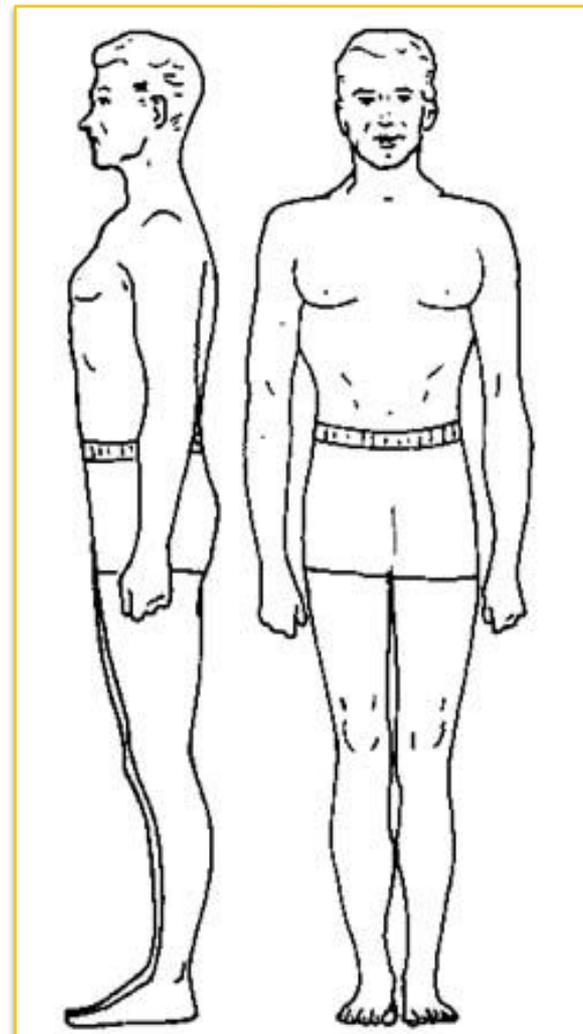
## 7. В поясничной части имеется изгиб вперед

а. небольшой; б. средний; в. большой

# ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ВАШИХ ОТВЕТОВ

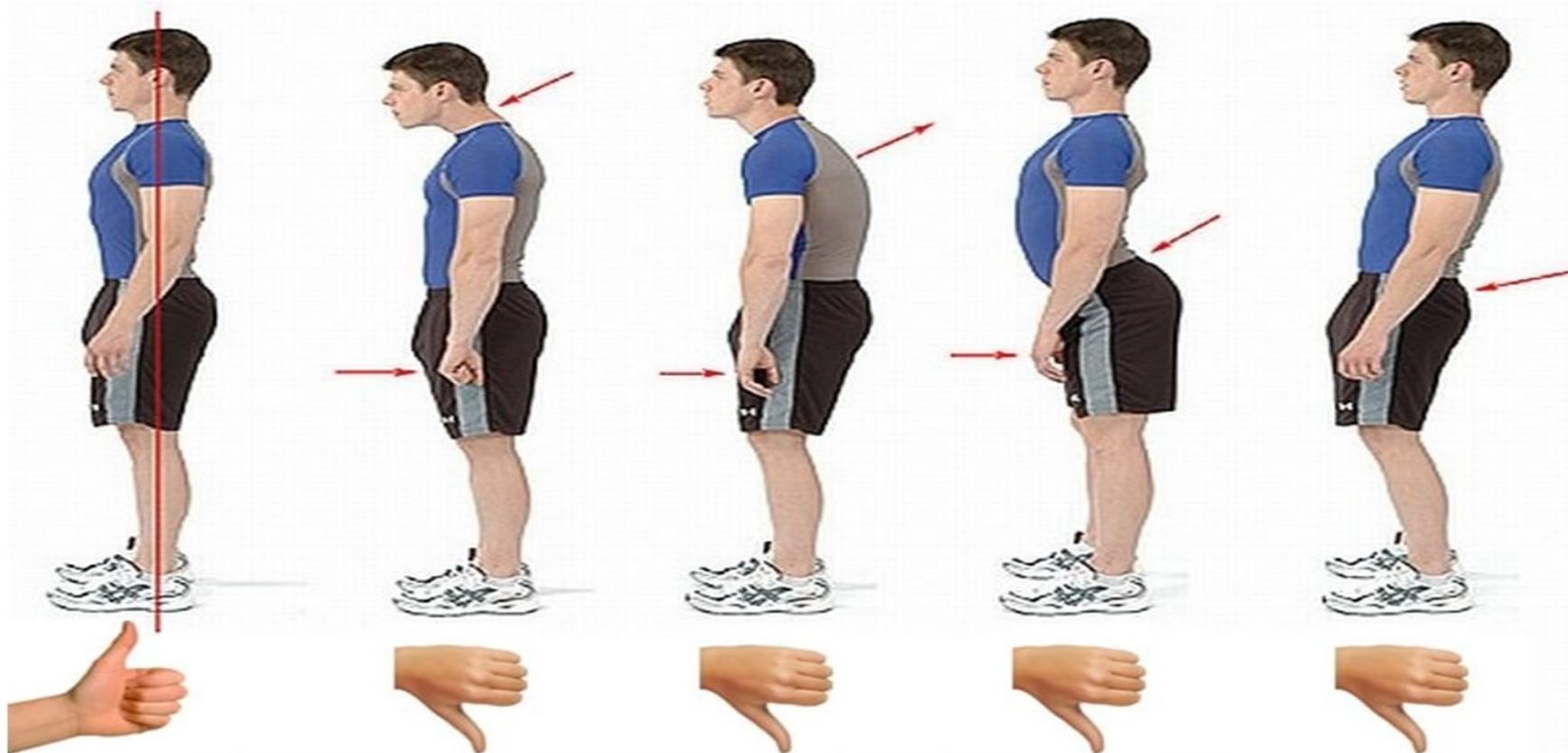
## Признаки правильной осанки

1. Голова и туловище держится **прямо**;
2. **Голова** слегка приподнята;
3. **Плечи** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка **развернута**;
5. Плечи находятся на **одном** уровне;
6. Живот **подобран**;
7. В поясничной части имеется **небольшой** изгиб вперед.



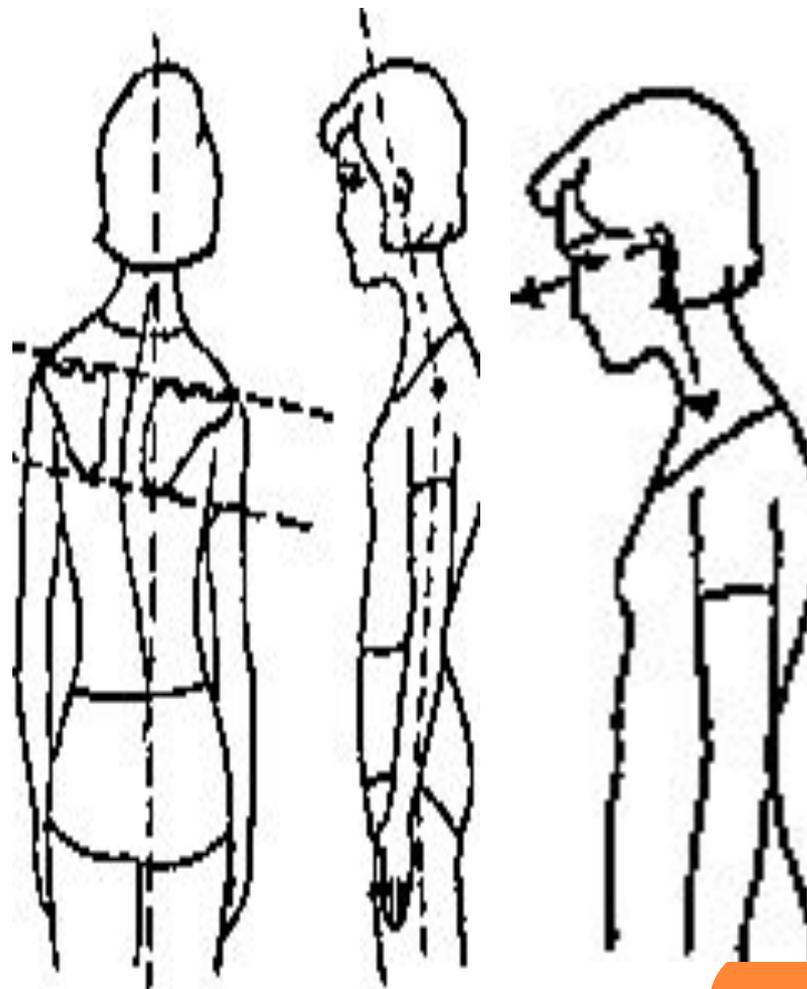
# НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ДЕФЕКТЫ (НАРУШЕНИЯ) ОСАНКИ

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ – ЭТО ОТКЛОНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ  
ПОЗВОНОЧНИКА.



## 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.



# СТЕПЕНИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

## Первая

Отклонения от нормы исчезают, если человек держится прямо и контролирует себя

## Вторая

Поддаётся исправлению при занятиях лечебной физкультурой и  
корректирующей гимнастикой

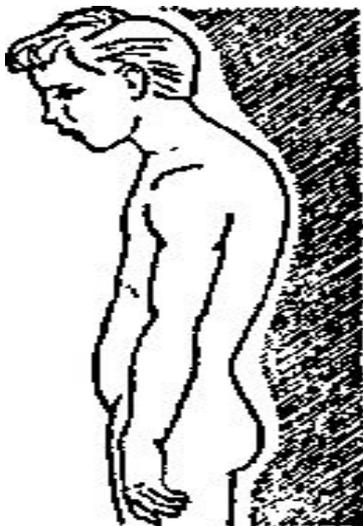
## Третья

Затрагивает позвоночник и лечению поддаётся с трудом

## **ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

**В САГИТАЛЬНОЙ** (передне-задней) **ПЛОСКОСТИ**

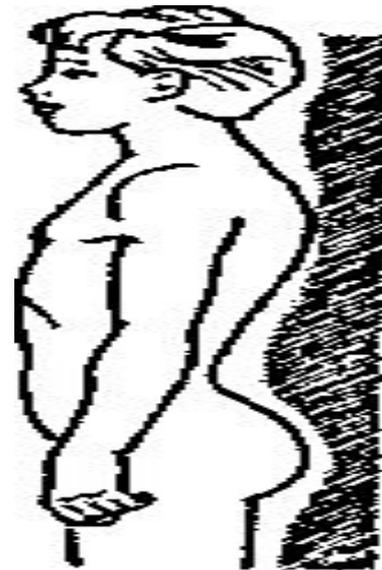
**Круглая спина:**  
увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.



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



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



# «Круглая спина»

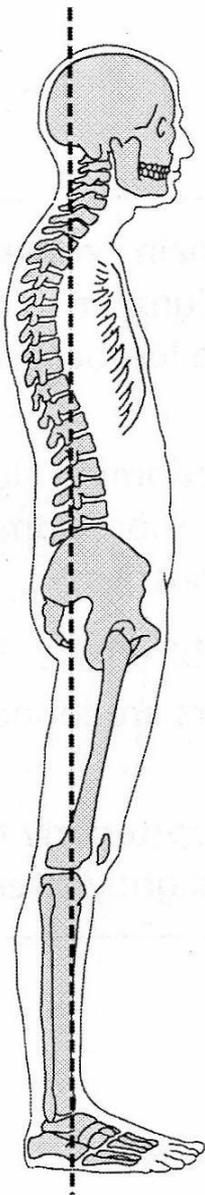
Плечи опущены

Переразгиб в  
пояснице

Голова наклонена вперед

Таз подан вперед

Колени переразогнуты



# «Плоская спина»

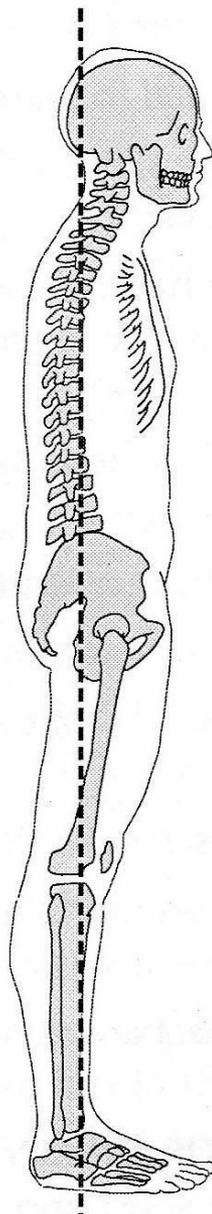
Крыловидные лопатки

Сглаженность всех физиологических изгибов

Голова выдвинута вперед

Кивот плоский или втянут

Колени переразогнуты



## СУТУЛАЯ ОСАНКА



## «СОЛДАТСКАЯ СТОЙКА»



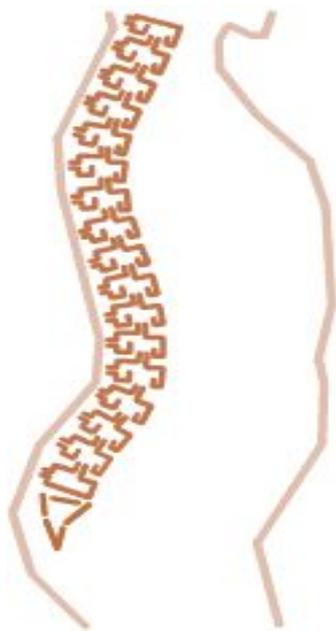
# ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА —

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЯ, СОПРОВОЖДАЕМЫЕ ЧРЕЗМЕРНЫМ ИЗГИБОМ  
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

## ВИДЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

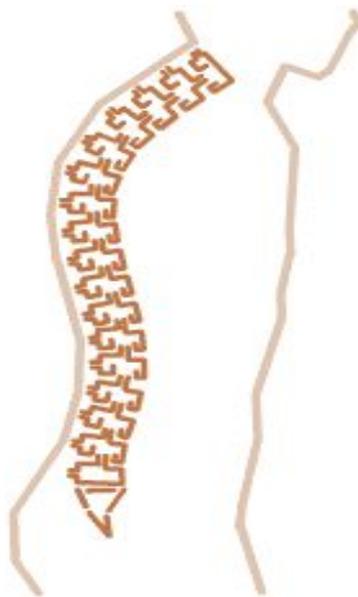
### ЛОРДОЗ

искривление  
позвоночника  
кпереди



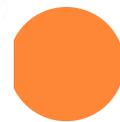
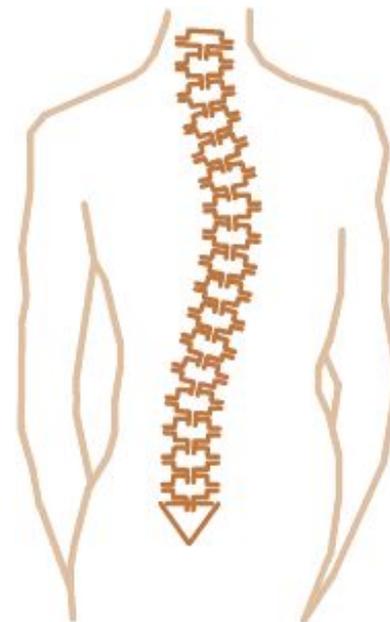
### КИФОЗ

искривление  
позвоночника  
кзади

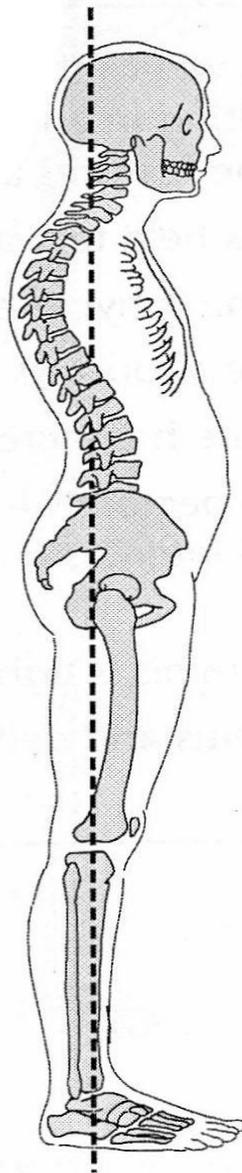


### СКОЛИОЗ

боковое  
искривление  
позвоночника



# ЛОРДОЗ



Голова выдвинута вперед

Грудная клетка плоская

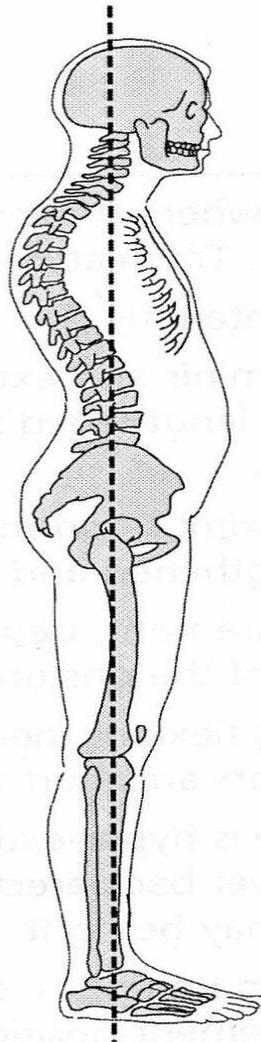
Живот выпячен вперед

Колени разведены

Выдвинутый вперед  
поясничный отдел

# КИФОЗ

Увеличение изгиба  
грудного отдела



Грудная клетка впалая

Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

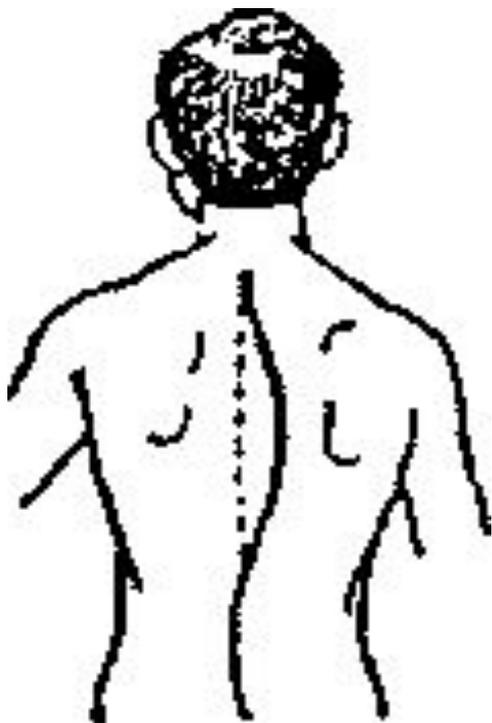
# Сколиоз

**Сколиоз**  
от греческого  
«кривой», стойкое  
боковое отклонение  
позвоночника от  
нормального  
выпрямленного  
положения

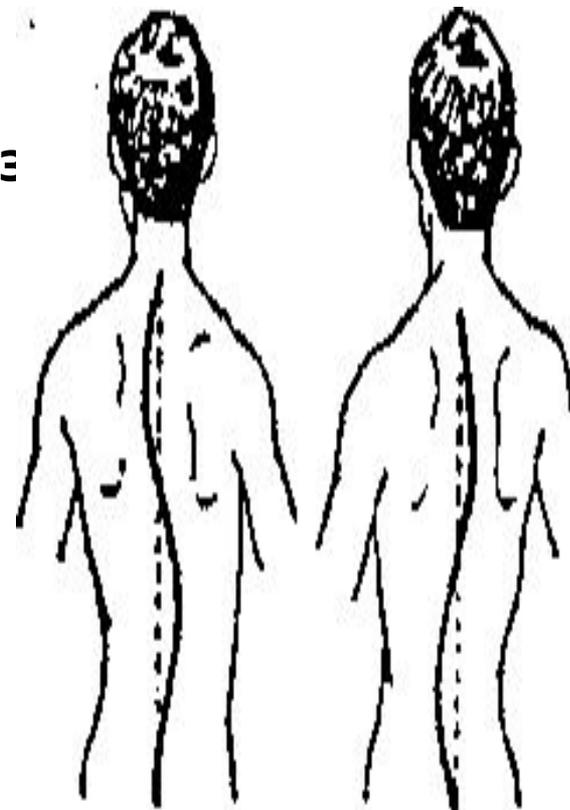


# ПРОЯВЛЕНИЯ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Правосторонний сколиоз



S-образные сколиозы



Левосторонний сколиоз

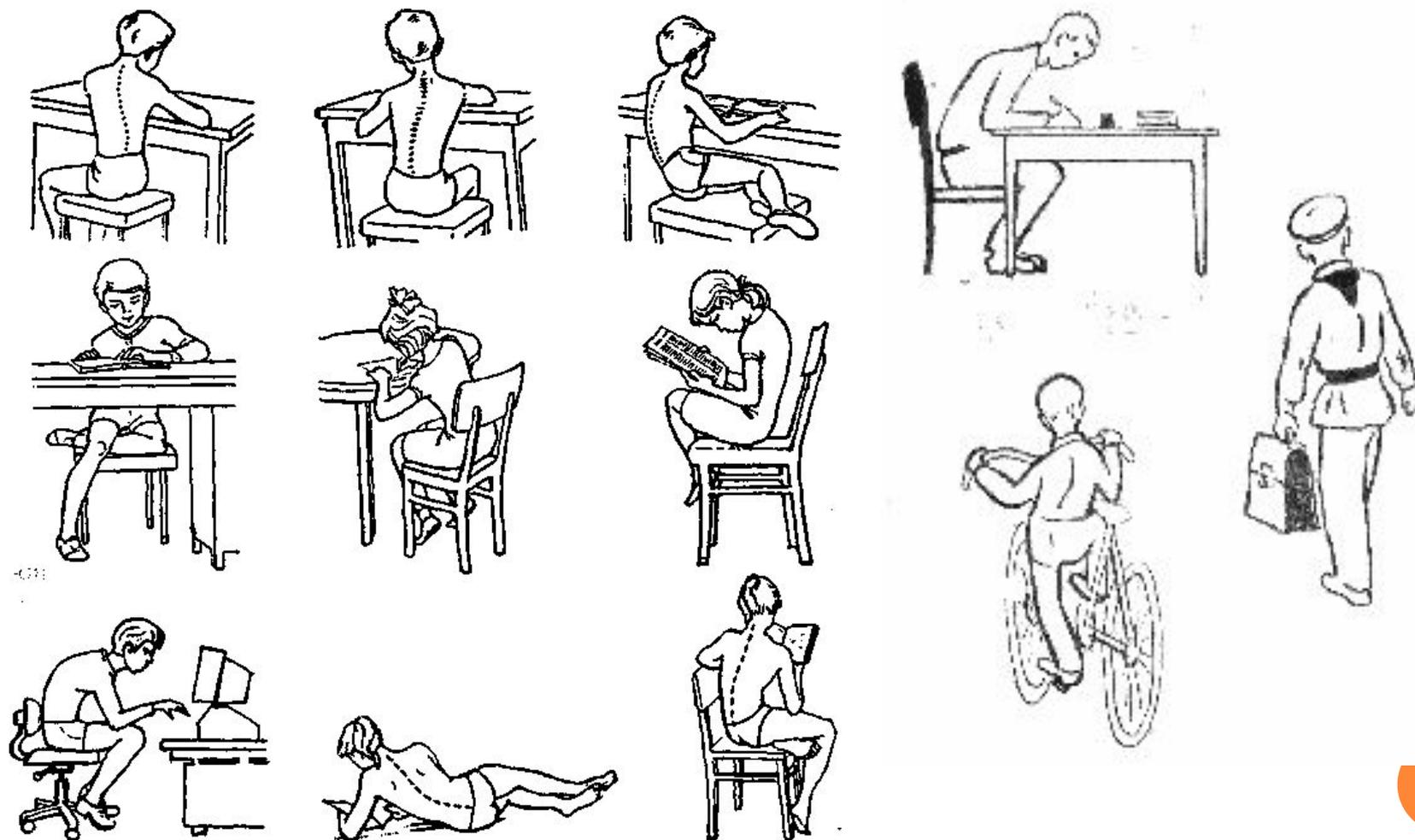


## ***ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ***

- **слабая мускулатура тела;**
- **привычка к неправильным позам;**
- **неудобная одежда и обувь;**
- **врожденные и наследственные причины;**
- **перенесенные заболевания и травмы;**
- **не соответствующая гигиеническим нормам мебель;**
- **малая двигательная активность.**



# ТАКИЕ ПОЗЫ СПОСОБСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



# НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК

## При поднятии тяжести

спина согнутая  
(неправильно)

спина прямая  
(правильно)

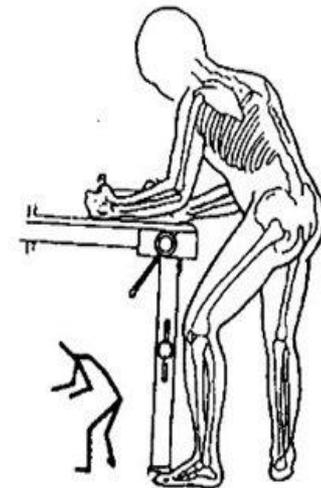
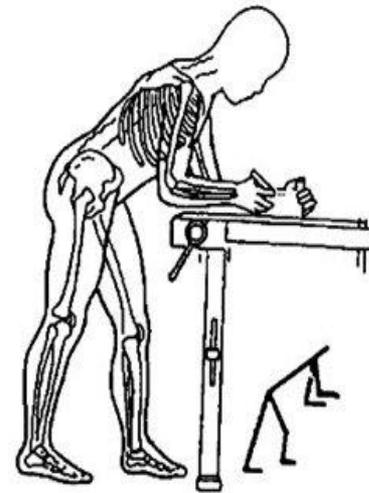
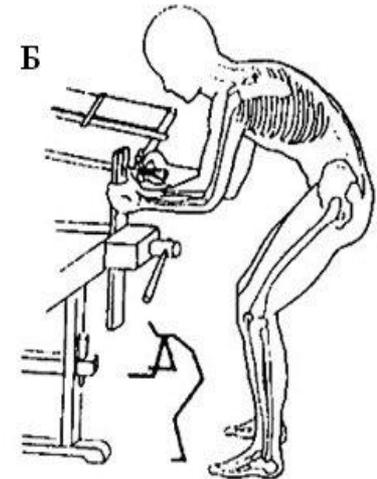
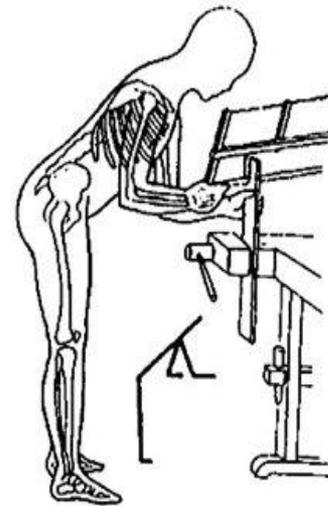




***ПОКАЖИТЕ НА  
РИСУНКАХ КАКАЯ  
ПОЗА  
ПРАВИЛЬНАЯ***



# ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ КАКАЯ ПОЗА ПРАВИЛЬНАЯ



б

а

б

а

а

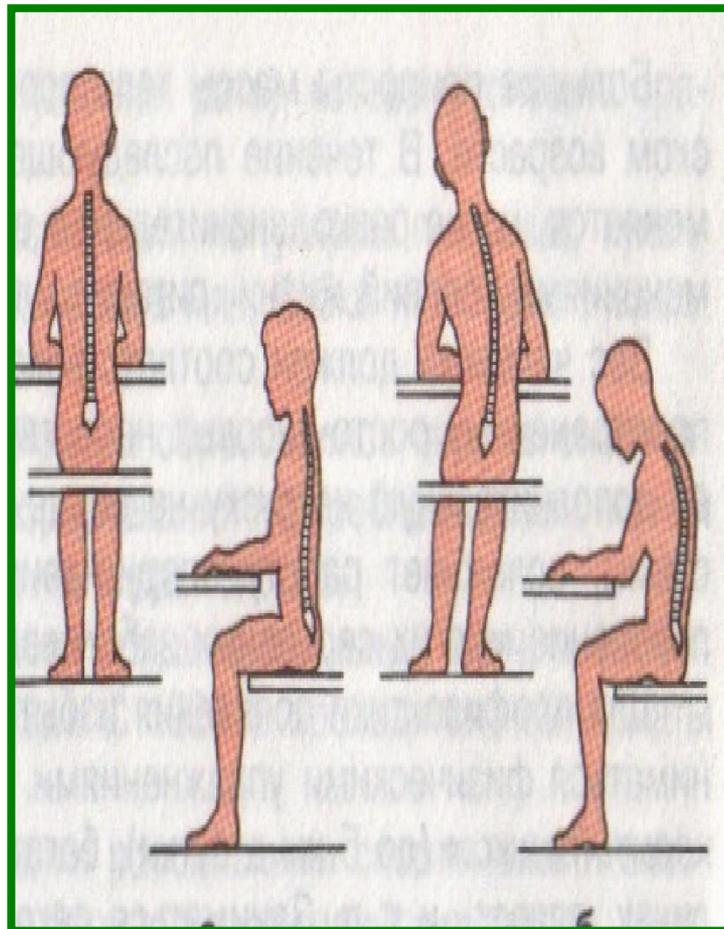
б



# ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ КАКАЯ ПОЗА ПРАВИЛЬНАЯ



а



а

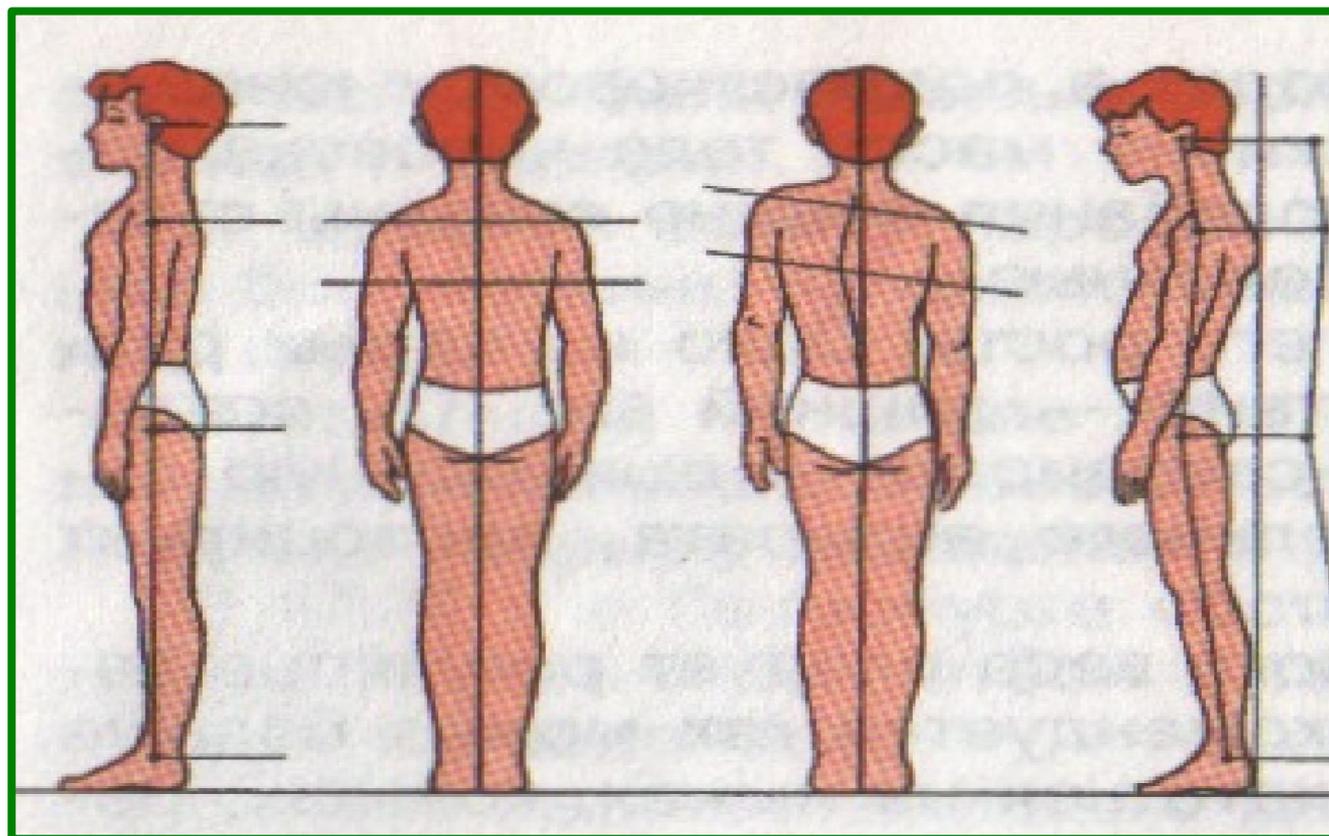
б



б



# ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ ГДЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



а

а

б

б



## **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Самое вредное – это сидеть.

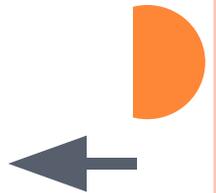
Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим!

Давление на межпозвоночные диски (в процентах от положения стоя) при различных позах распределяется следующим образом:

стоя -	100%
стоя с наклоном вперед -	150%
стоя с наклоном вперед, в руках вес -	220%
сидя -	140%
сидя с наклоном вперед -	185%
сидя с наклоном вперед, в руках вес -	275%
лежа на спине -	25%
лежа на боку -	75%

# ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

правильное



## ***К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА:***

- ▣ способствует уменьшению объема легких, что приводит к нарушению дыхательной функции;
- ▣ снижает приток крови и кислорода к мозгу и тканям;
- ▣ приводит к нарушению работы кишечника и неправильному пищеварению;
- ▣ вызывает окостенение связок и возникновение болевых ощущений;
- ▣ вызывает хроническое напряжение в мышцах;
- ▣ приводит к преждевременному старению тканей тела;
- ▣ уменьшается устойчивость позвоночника к деформирующим воздействиям, что приводит к искривлениям;
- ▣ вызывает повышенную утомляемость из-за систематического перенапряжения мышц;
- ▣ приводит к снижению живости мышления, быстроты реакции и работоспособности;
- ▣ болям в спине, головным и мышечным болям;
- ▣ сонливости и слабой концентрации внимания.



## К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА:



# **8 ПРИЧИН ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ**

**Уверенная  
личность**

**легкое  
дыхание**

**улучшенное  
пищеварение**

**Более  
стройны**

**Помощь  
мышцам и  
суставам**

**Улучшается  
мышление**

**Голос  
лучше**

**Здоровый  
позвоночник**

# Формируем

# правильную осанку





**Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.**

**Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.**

## **Выполняя упражнения, на развитие мышц спины следует помнить следующее:**

- Всегда разминайтесь перед началом занятий.
- Увеличивайте нагрузку постепенно. В данном случае важную роль играет не количество подходов, а качество их исполнений. Кроме того, слишком резкое начало может отбить желание заниматься.
- Все время следите за положением туловища, и спины в частности. Так вы сведете к минимуму вероятность травм.
- Кстати, занимаясь регулярно, вы заметите, что самочувствие улучшилось, а спина стала меньше болеть. Тренируйтесь и будьте красивы.



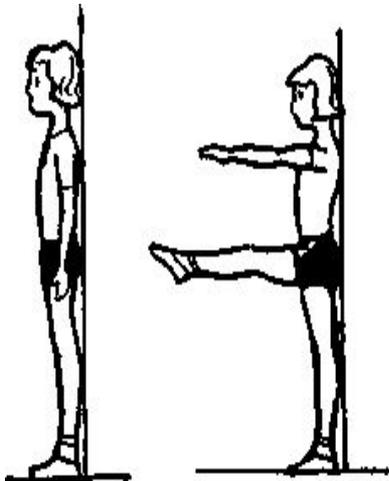
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

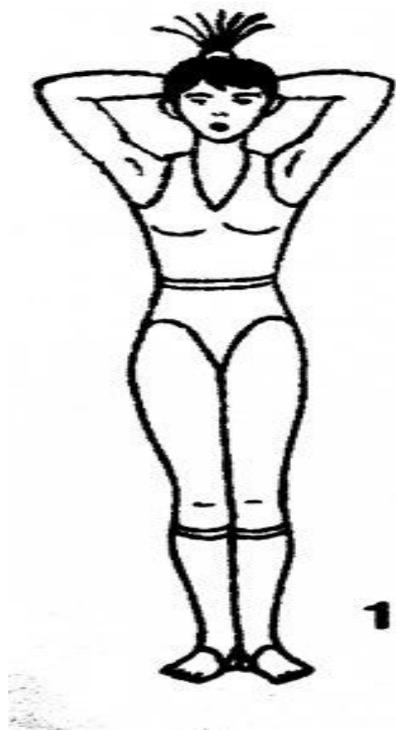


Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Встаньте, ноги вместе, кисти рук положите на затылок (рис. 1-а), на вдохе выпрямите руки вверх, отведите назад ладонями внутрь, одновременно отставляя назад левую ногу и прогибаясь в верхней части спины (рис. 1-б), на выдохе вернитесь в исходное положение, а затем повторите движения, отставляя назад правую ногу.



1-а

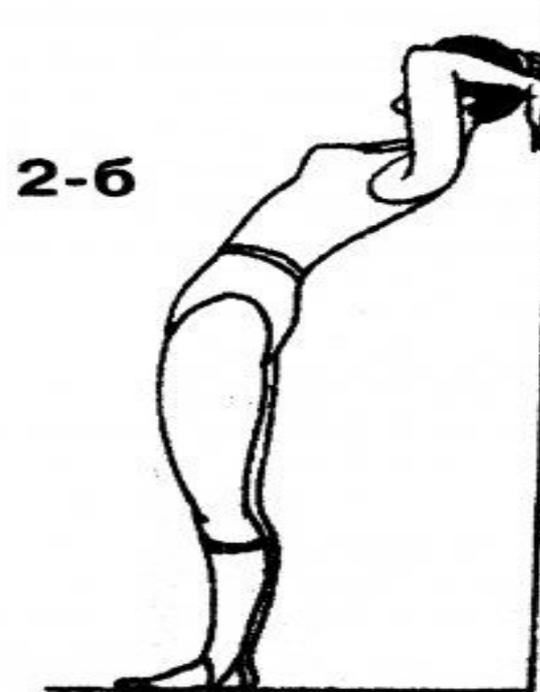
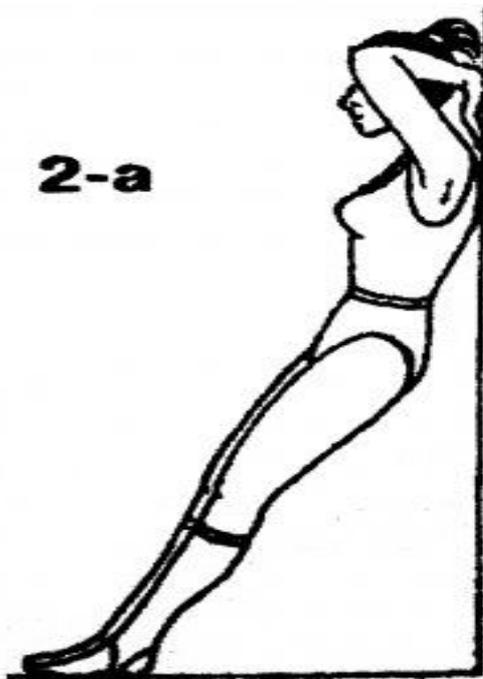


1-б



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

ВСТАНЬТЕ НА РАССТОЯНИИ ШАГА ОТ СТЕНЫ, ПРИСЛОНИТЕСЬ К НЕЙ СПИНОЙ, РУКИ ПОЛОЖИТЕ ПОД ГОЛОВУ (РИС. 2-а), НА ВДОХЕ ОБОПРИТЕСЬ О СТЕНУ ЗАТЫЛКОМ И МАКСИМАЛЬНО ПРОГНИТЕ СПИНУ (РИС. 2-б), НА ВЫДОХЕ ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

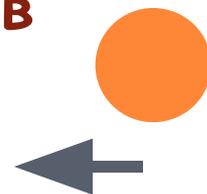
### СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

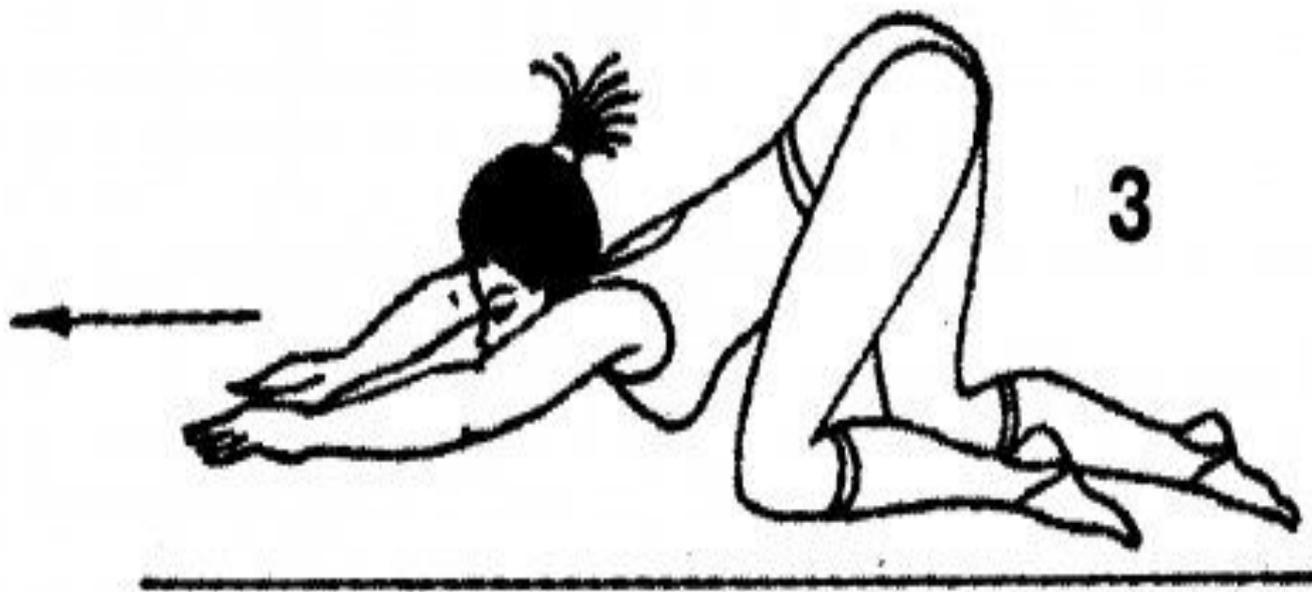


Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

ВСТАНЬТЕ НА КОЛЕНИ, ПРИЖМИТЕСЬ ГРУДЬЮ К ПОЛУ, РУКИ ПОЛОЖИТЕ НА ПОЛ, СПИНУ ПРОГНИТЕ (ТАК НАЗЫВАЕМАЯ КОШАЧЬЯ ПОЗА), МЕДЛЕННО ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД, ПООЧЕРЕДНО СКОЛЬЗЯ РУКАМИ ПО ПОЛУ (РИС. 3).



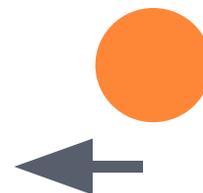
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

### ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.



Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



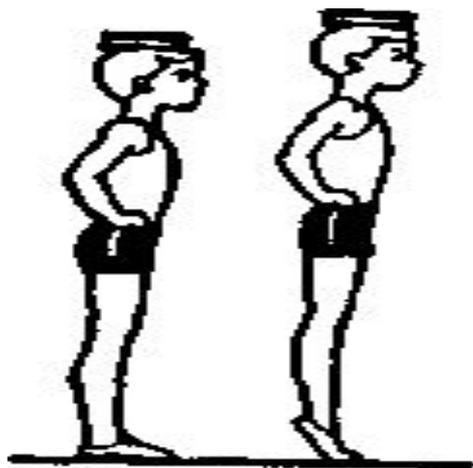
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



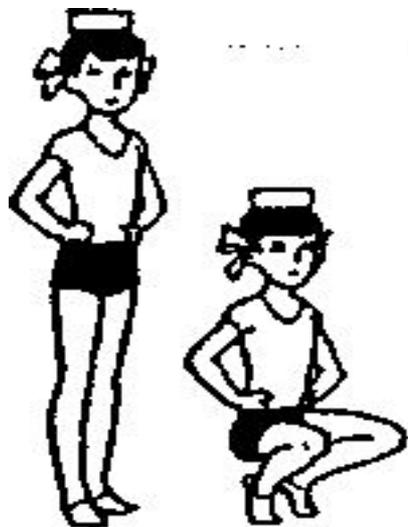
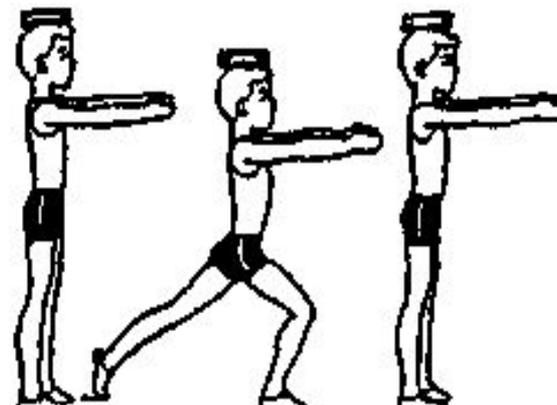
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

### С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

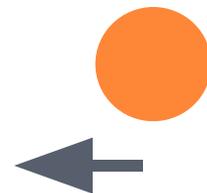
Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.



Ноги вместе, руки вперед.  
Делать выпады вперед правой,  
затем левой ногой.



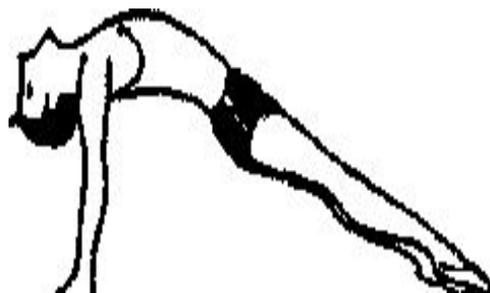
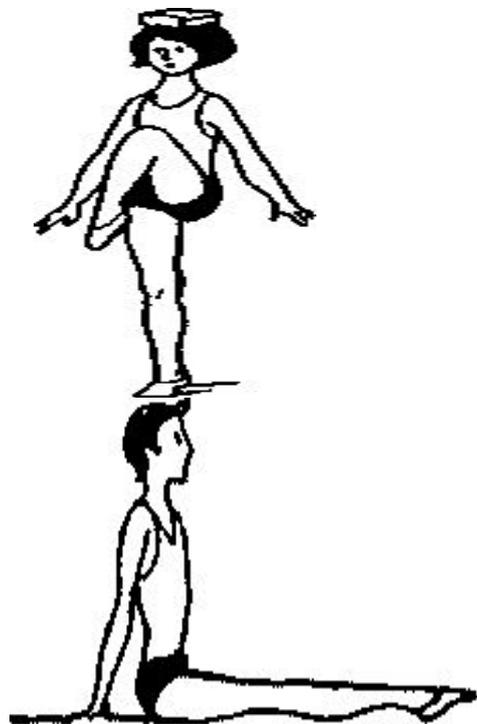
Ноги вместе, руки на поясе.  
Присесть и вернуться в и. п.



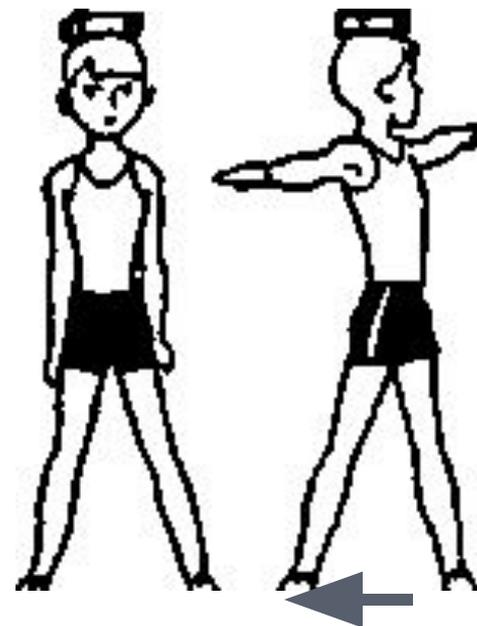
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



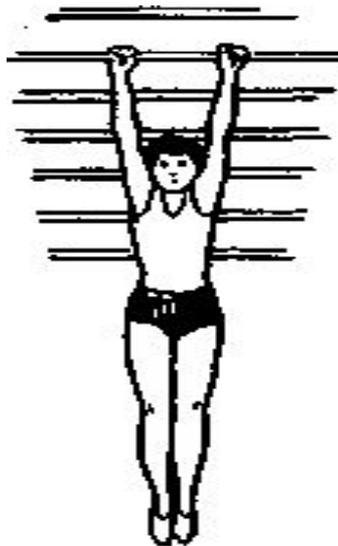
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



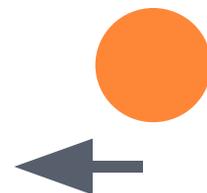
### В ВИСЕ

Махи прямыми ногами  
вправо-влево («Маятник»)

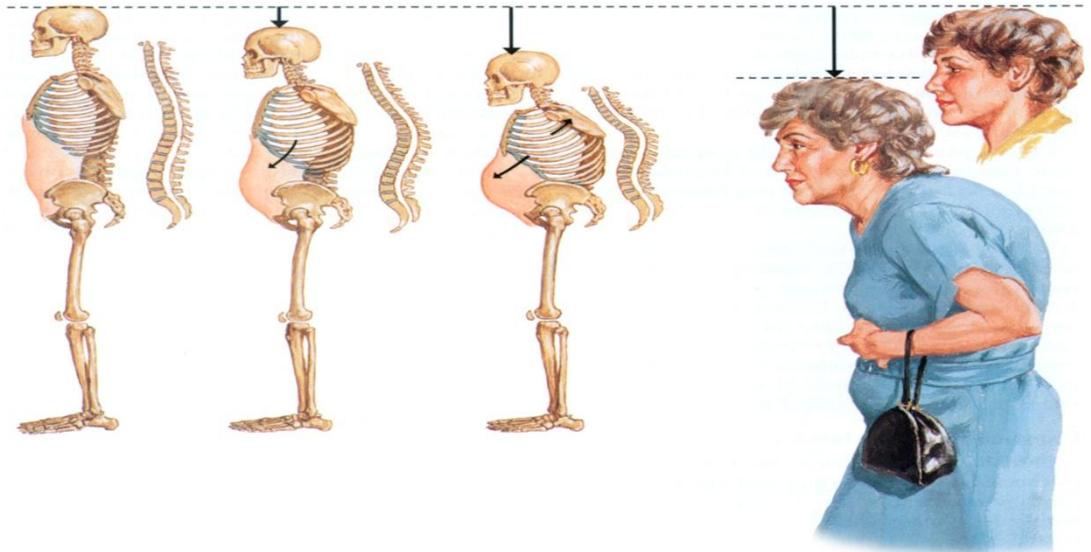
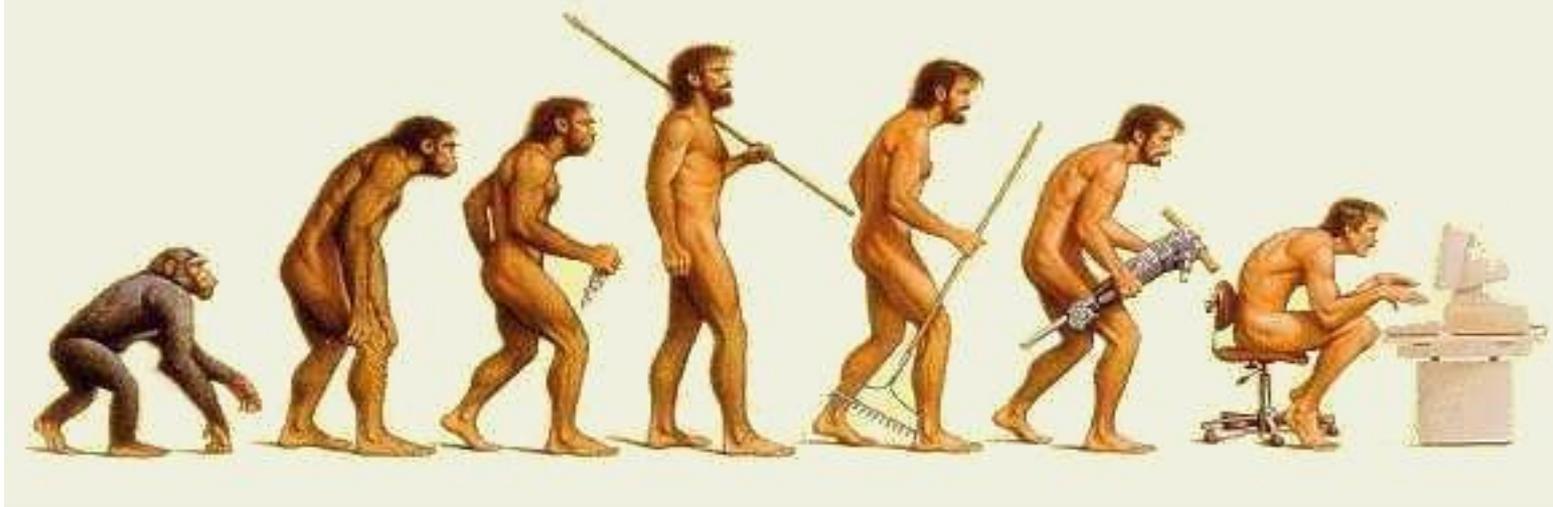
Повороты туловища вправо и  
влево как можно больше. Прямые  
ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке  
или перекладине.



# ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



# ПОМНИТЕ!



## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ И ВКЛЮЧАТЬ :

- - В повседневной жизнедеятельности необходимо контролировать позу при ходьбе, стоянии, чтении и письме, следить за правильным положением тела и отдельных его звеньев;
- - спать на ровной и твердой постели;
- - замена сумки или портфеля на ранец, который создает равномерную нагрузку на весь позвоночник;
- - мебель должна соответствовать вашему росту;
- - рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.);
- - систематически использовать упражнения, направленные на укрепление корсета.



# ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



Правильное положение

Неправильное положение

Правильное положение

Неправильное положение

# Как правильно сидеть на стуле



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

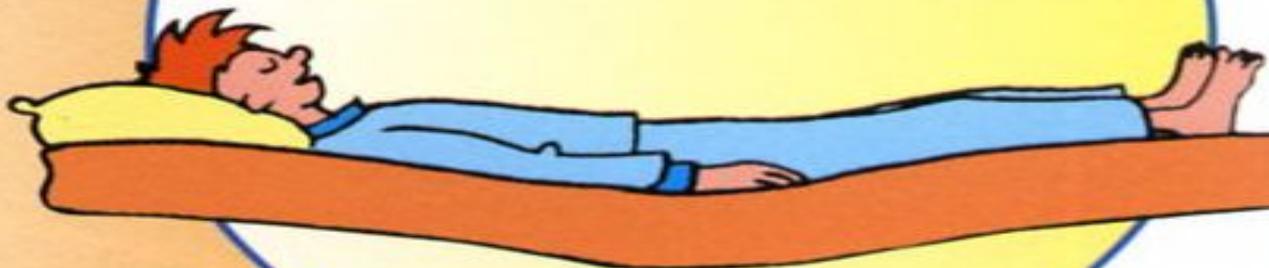
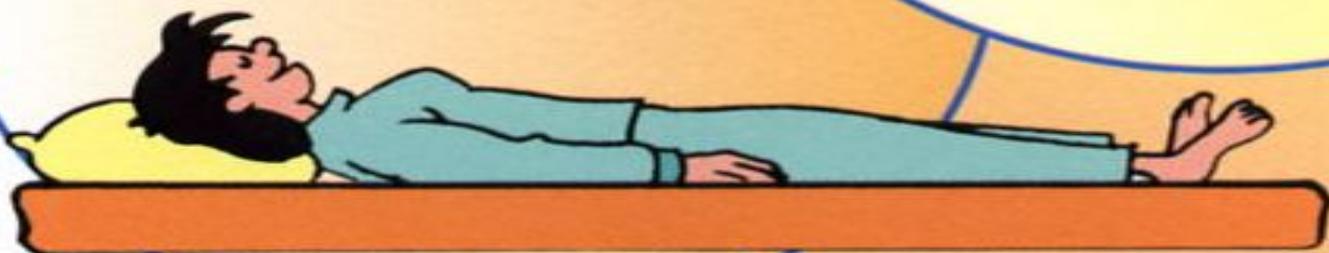
*Если постоянно следить за осанкой, можно избежать искривления позвоночника.*

**Когда ты сидишь, не забывай держать спину прямо.**

# Как мы спим

ДА

НЕТ



**Матрас, на котором ты спишь, должен быть упругим. Твои плечи должны опираться на матрас, а подушка должна поддерживать твою шею на одном уровне с позвоночником.**

# Кольчатый ранец

## для правильной осанки



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## Стой Правильно!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



## Сиди Правильно!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



## Стой Правильно!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



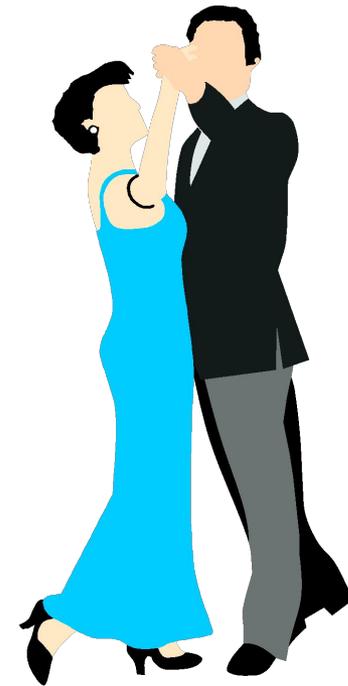
## Ходи Правильно!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



# Домашнее задание

- Проверить осанку у всей своей семьи.
- Подобрать комплекс упражнений для развития правильной осанки.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

