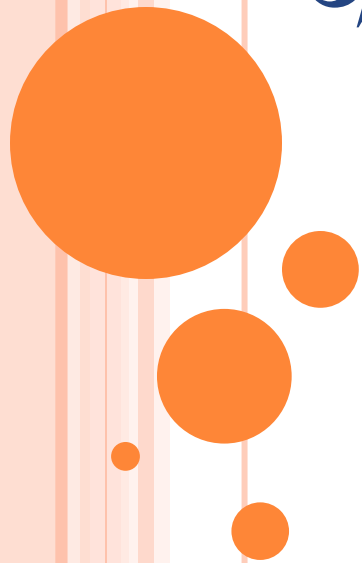


***ОСАНКА
И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА***



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



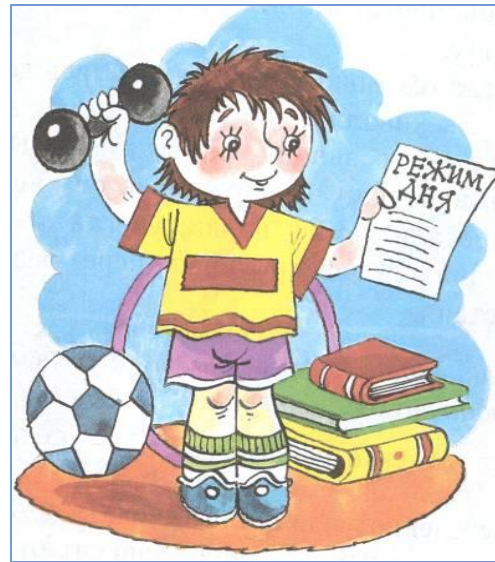
СОДЕРЖАНИЕ:

- 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



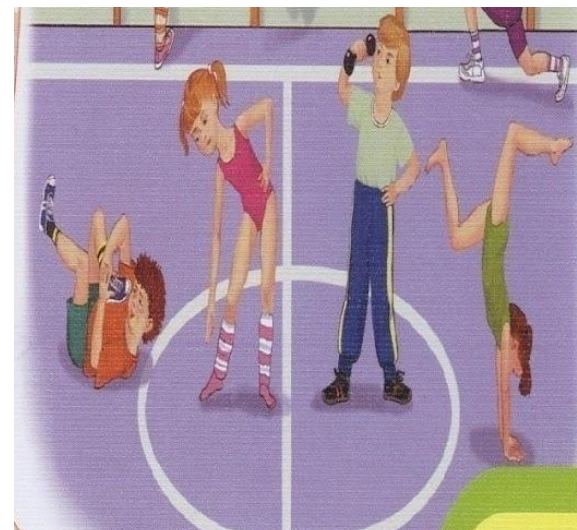
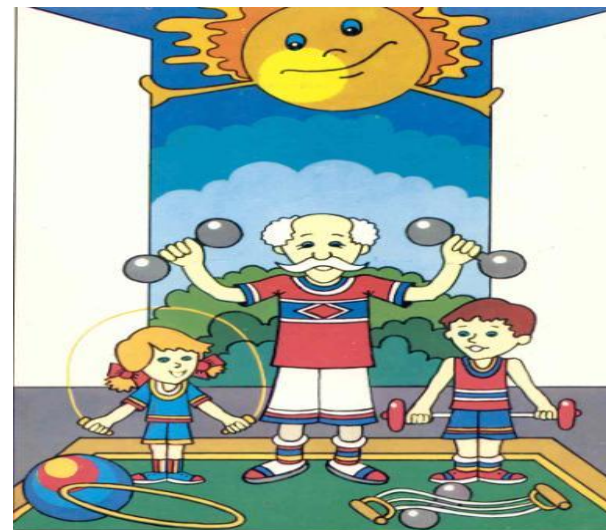
СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 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.



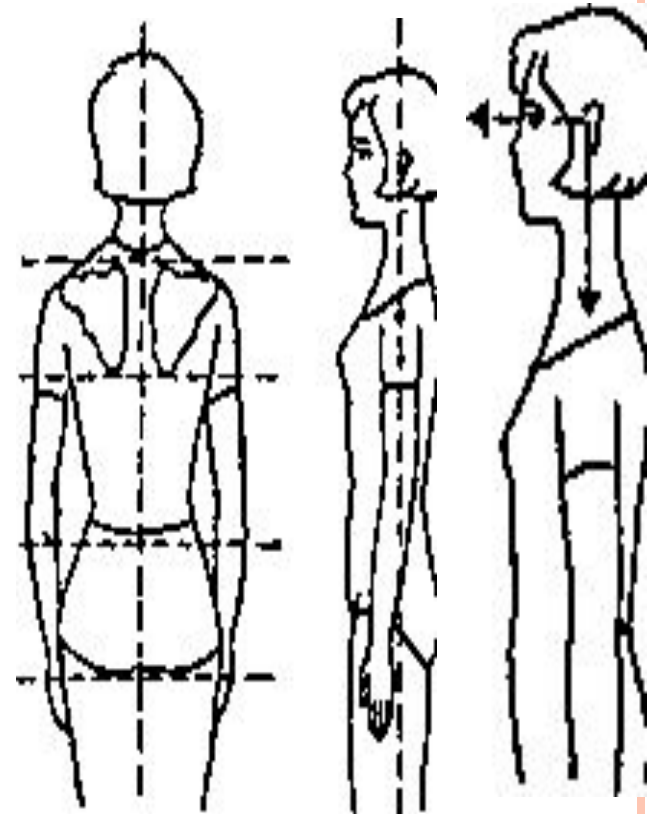
ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

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.



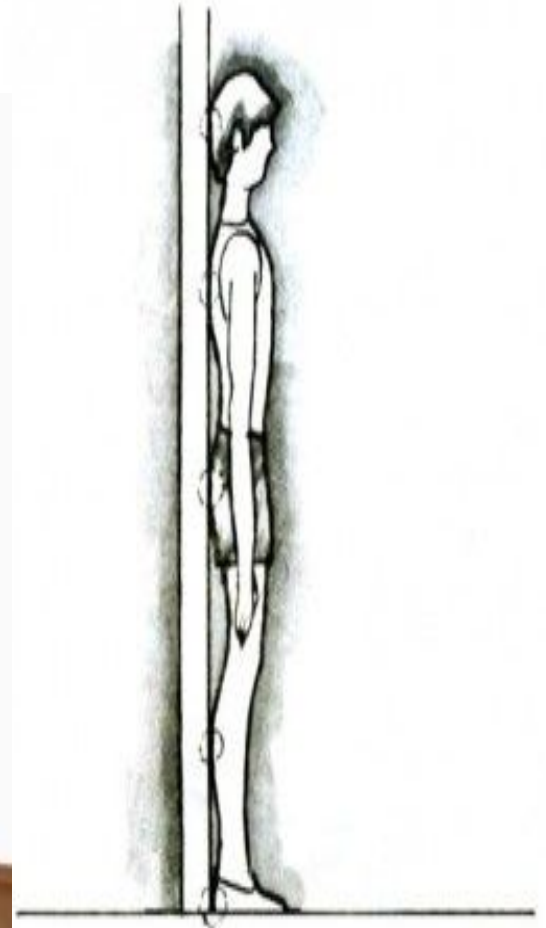
ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- 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

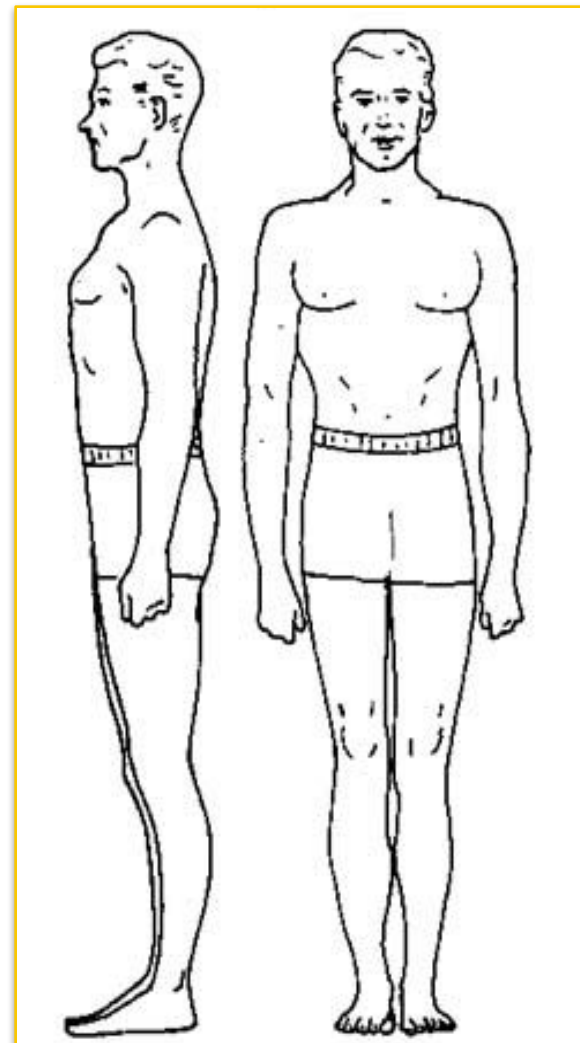
7. В поясничной части имеется изгиб вперед

а. небольшой; б. средний; в. большой

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ВАШИХ ОТВЕТОВ

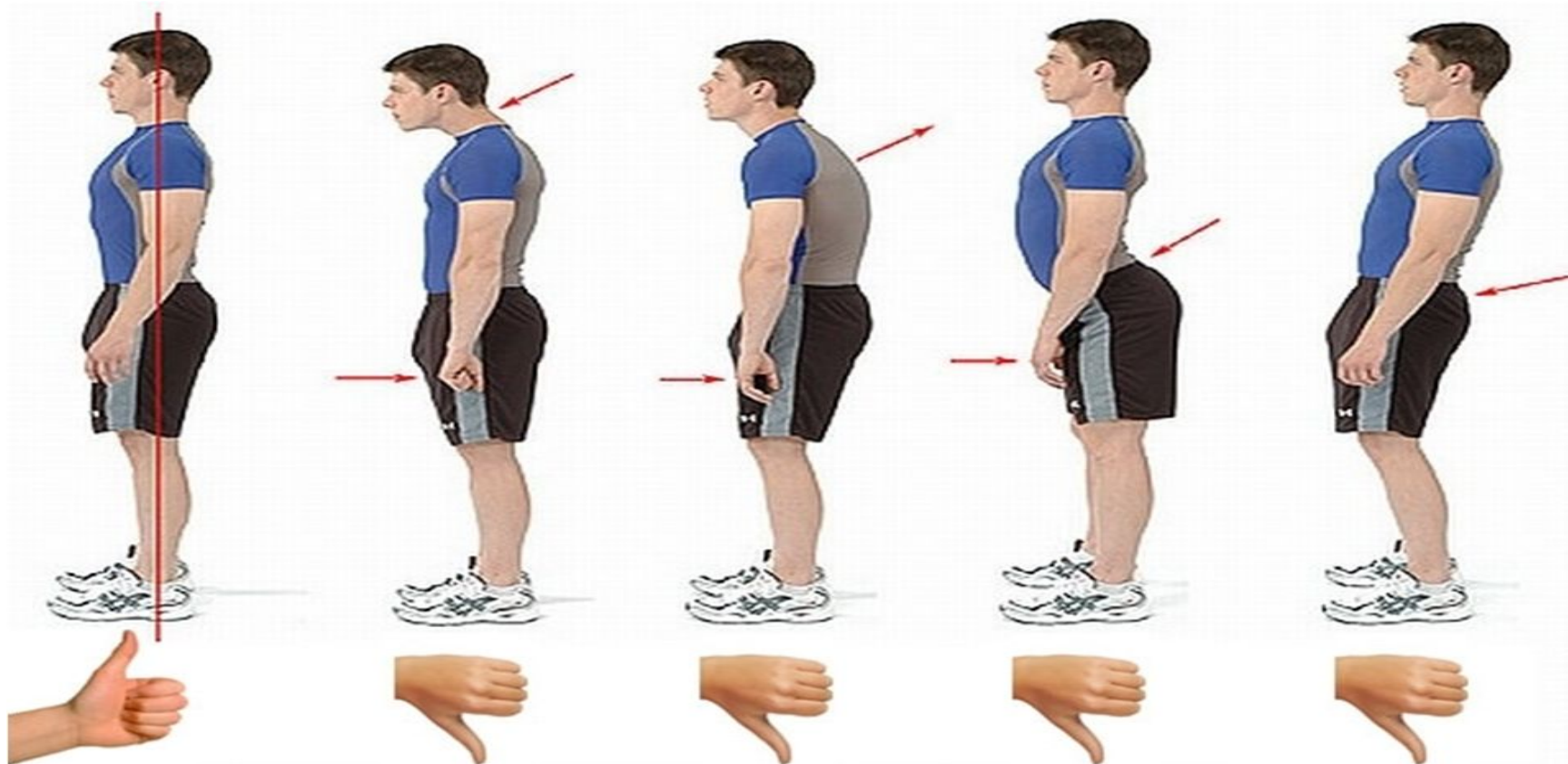
Признаки правильной осанки

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.



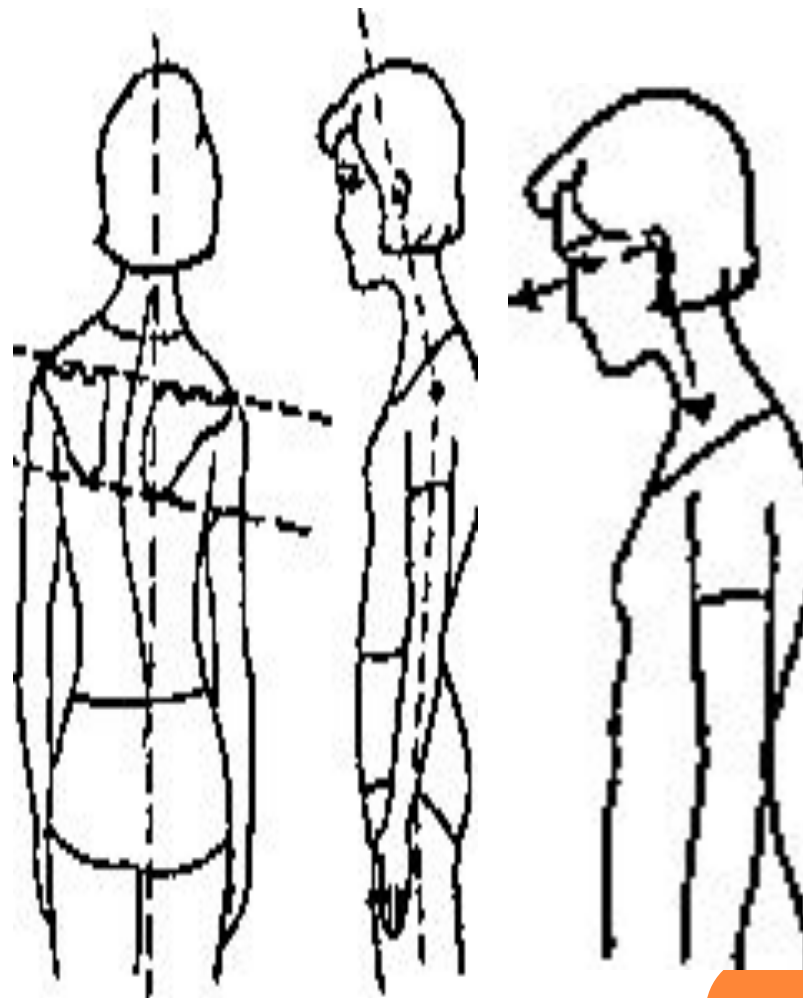
НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ДЕФЕКТЫ (НАРУШЕНИЯ) ОСАНКИ

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

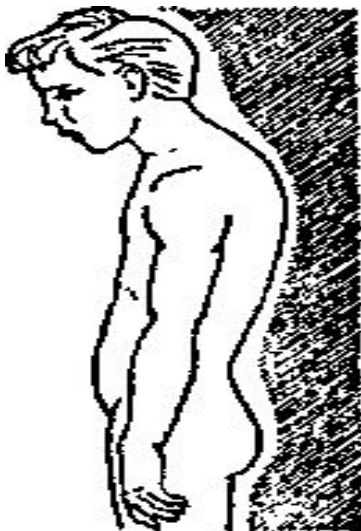
Третья

Затрагивает позвоночник и лечению поддаётся с трудом

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

В САГИТАЛЬНОЙ (передне-задней) ПЛОСКОСТИ

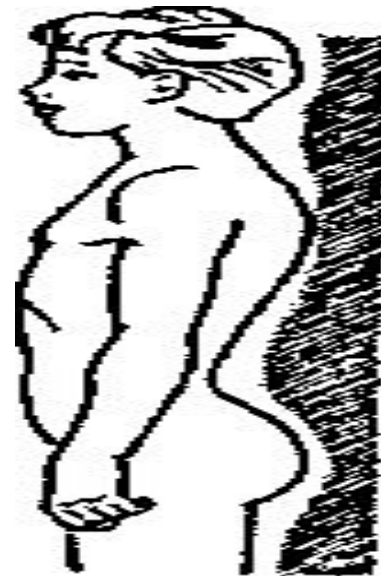
Круглая спина:
увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.



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



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



«Круглая спина»

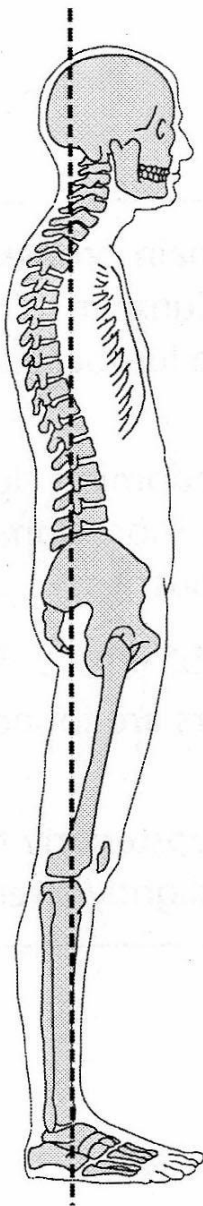
Плечи опущены

Переразгиб в
пояснице

Голова наклонена вперед

Таз подан вперед

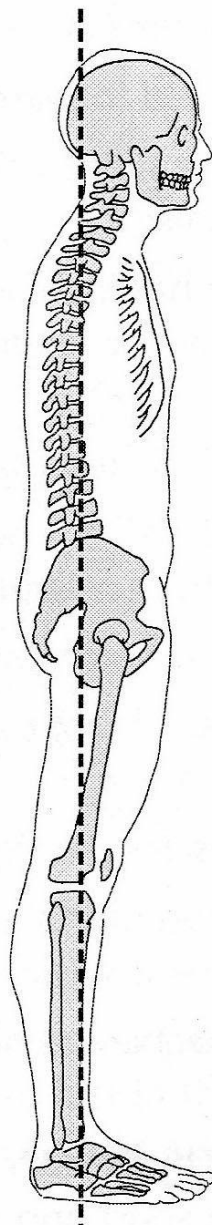
Колени переразогнуты



«Плоская спина»

Крыловидные лопатки

Сглаженность всех физиологических изгибов



Голова выдвинута вперед

Кивот плоский или втянут

Колени переразогнуты

СУТУЛАЯ ОСАНКА



«СОЛДАТСКАЯ СТОЙКА»



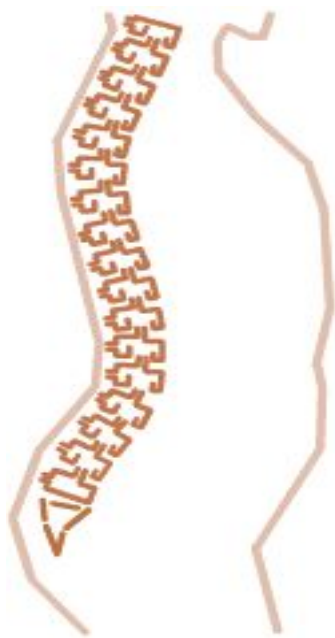
ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА —

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЯ, СОПРОВОЖДАЕМЫЕ ЧРЕЗМЕРНЫМ ИЗГИБОМ
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

ВИДЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

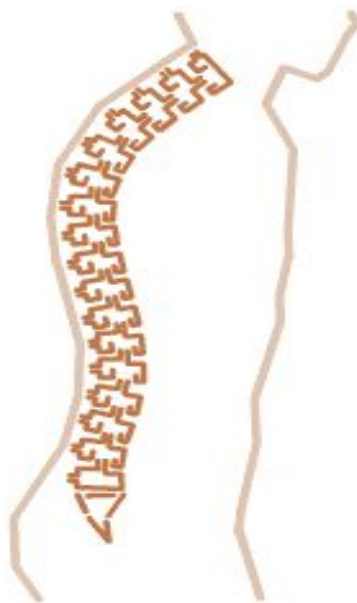
ЛОРДОЗ

искривление
позвоночника
кпереди



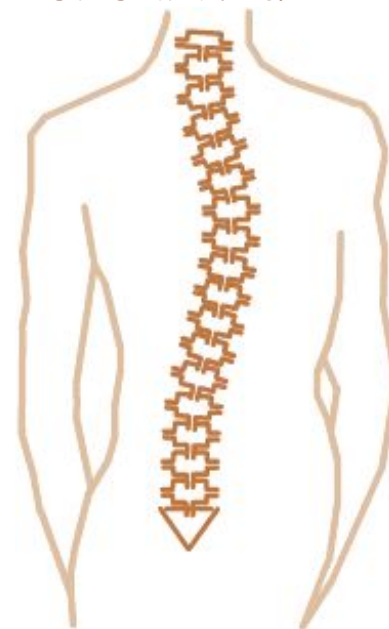
КИФОЗ

искривление
позвоночника
кзади

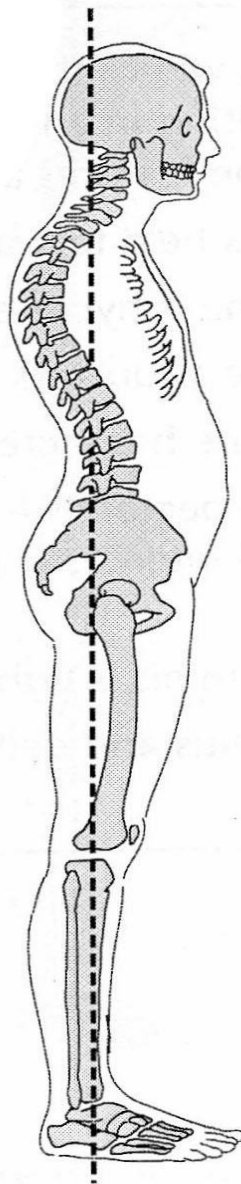


СКОЛИОЗ

боковое
искривление
позвоночника



ЛОРДОЗ



Голова выдвинута вперед

Грудная клетка плоская

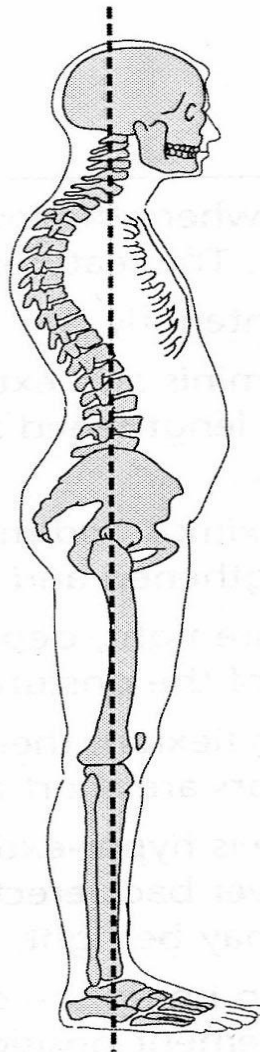
Живот выпячен вперед

Колени разведены

Выдвинутый вперед
поясничный отдел

КИФОЗ

Увеличение изгиба
грудного отдела



Грудная клетка впалая

Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

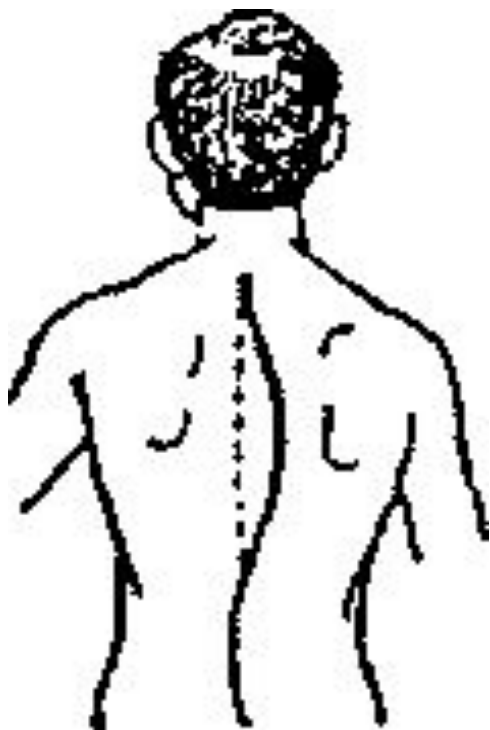
Сколиоз

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

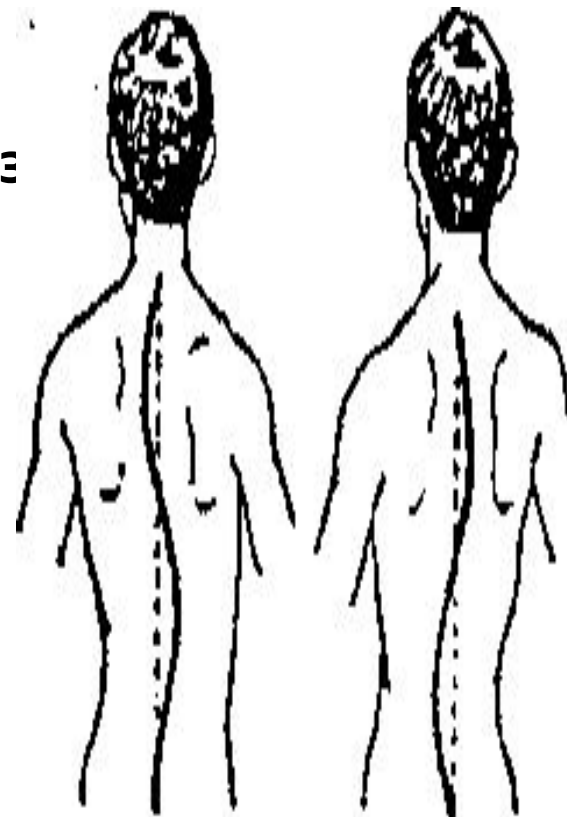


ПРОЯВЛЕНИЯ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Правосторонний сколиоз



S-образные сколиозы



Левосторонний сколиоз

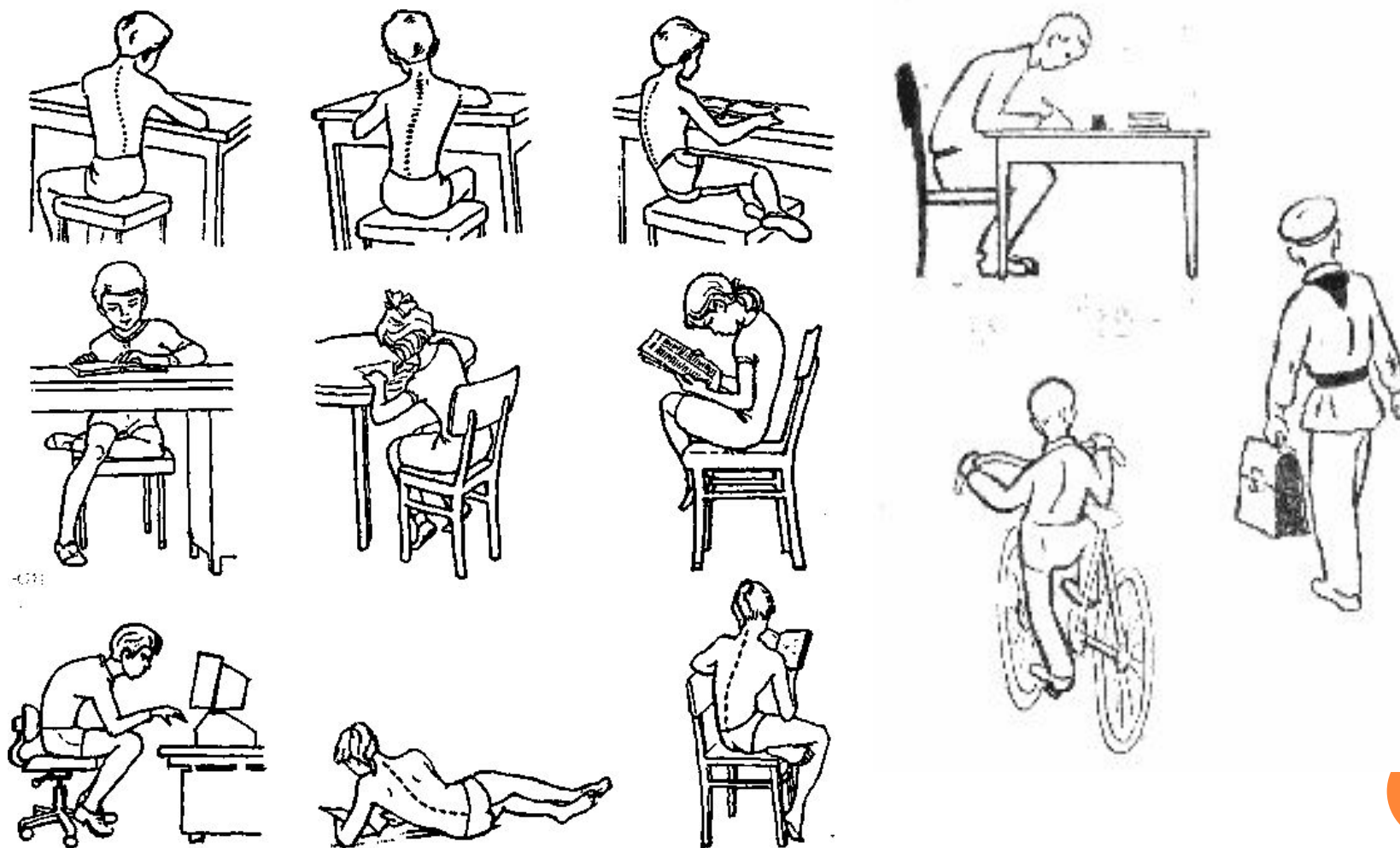


ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- **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)

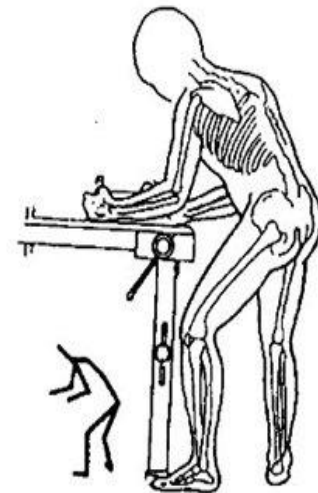
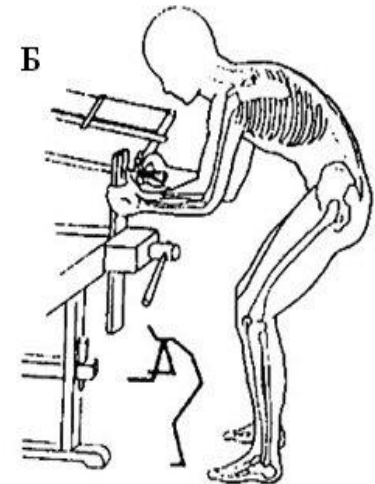
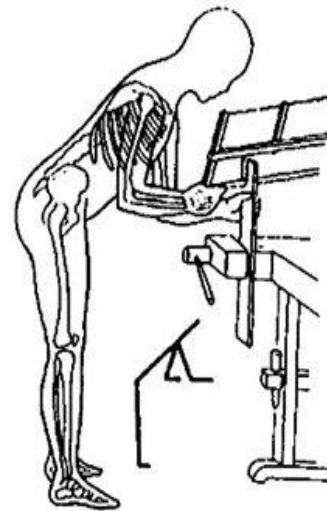




***ПОКАЖИТЕ НА
РИСУНКАХ КАКАЯ
ПОЗА
ПРАВИЛЬНАЯ***



ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ КАКАЯ ПОЗА ПРАВИЛЬНАЯ



б

а

б

а

а

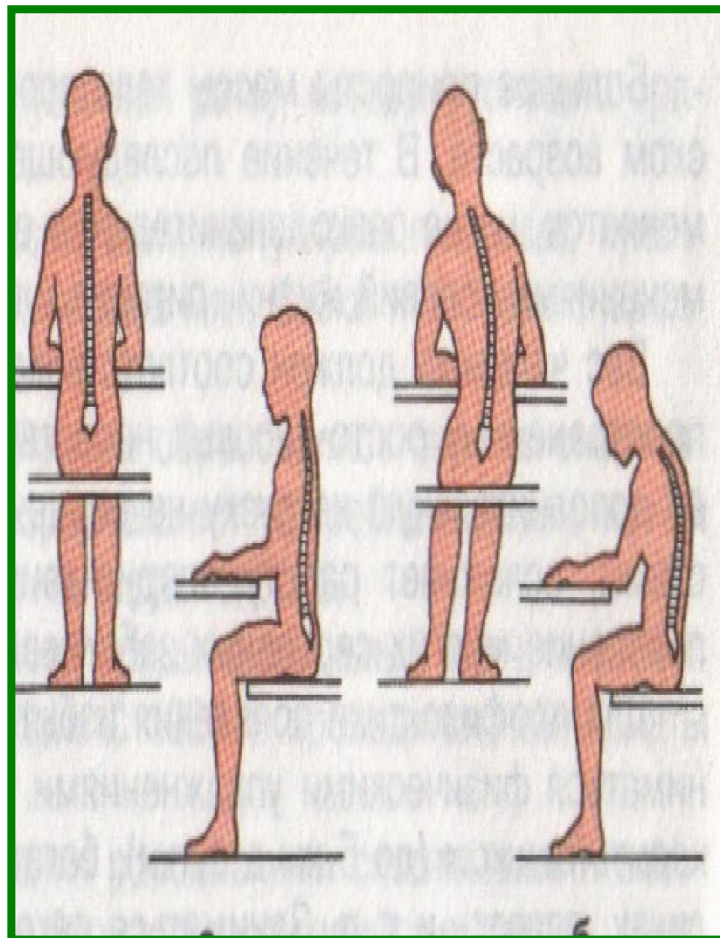
б



ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ КАКАЯ ПОЗА ПРАВИЛЬНАЯ



а



а

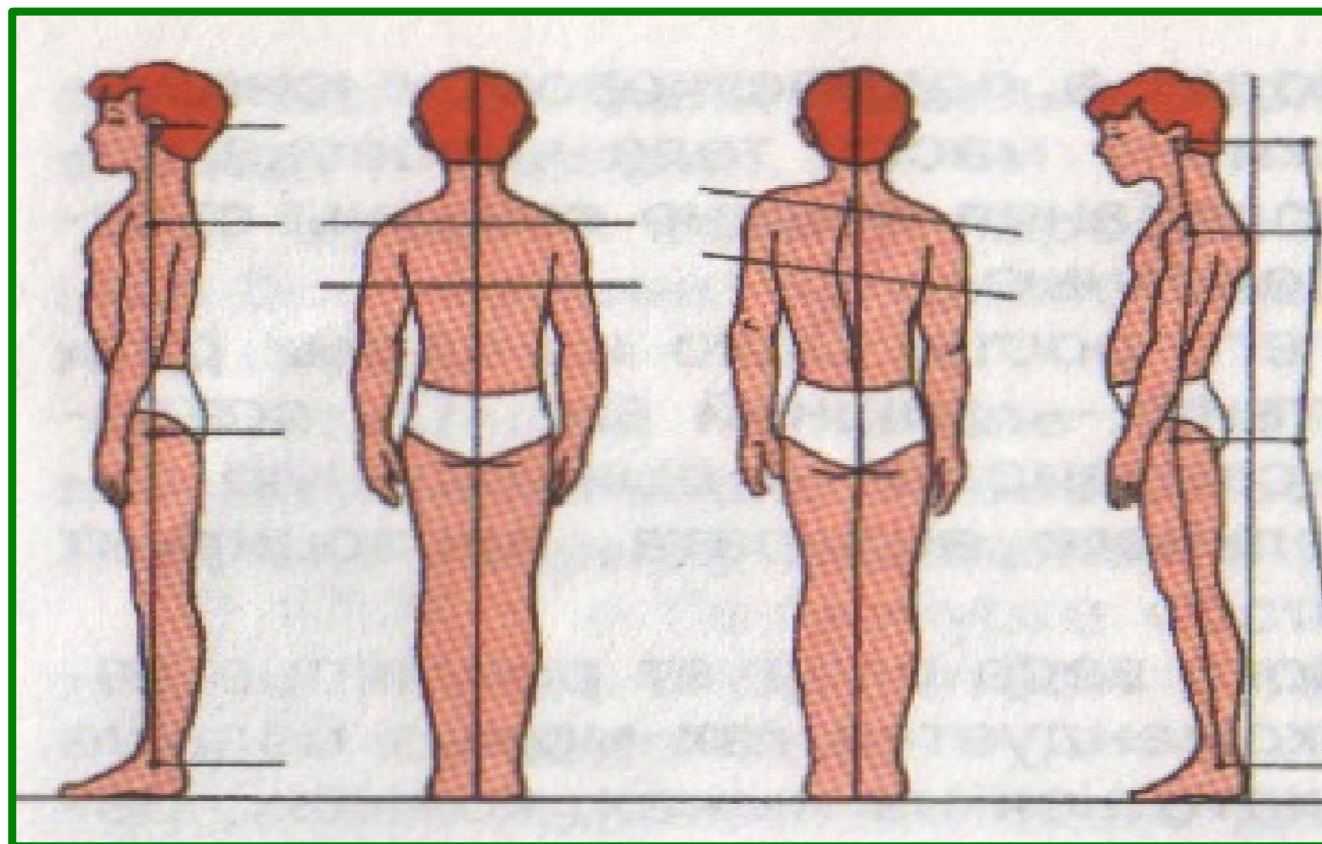
б



б



ПОКАЖИТЕ НА РИСУНКАХ ГДЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



а

а

б

б



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Самое вредное – это сидеть.

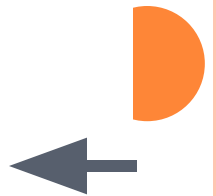
Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим!

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.



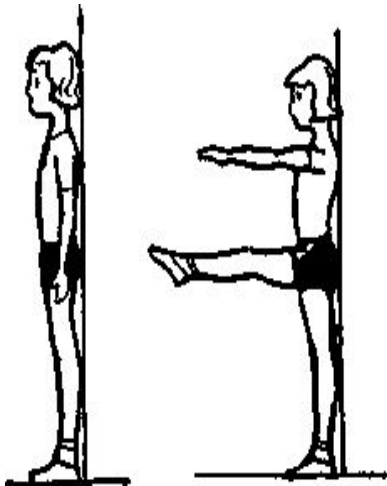
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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.

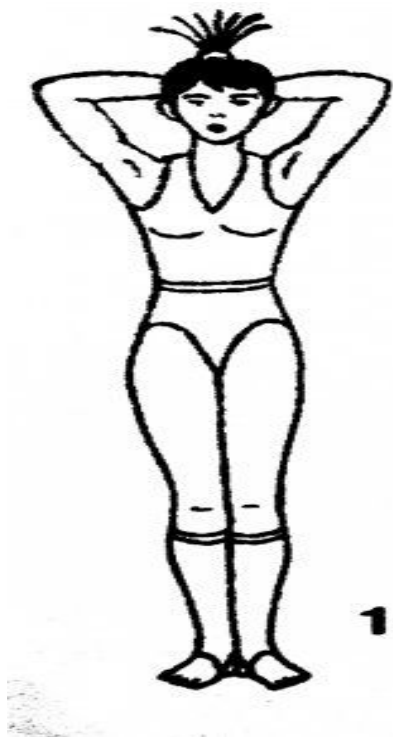


Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



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

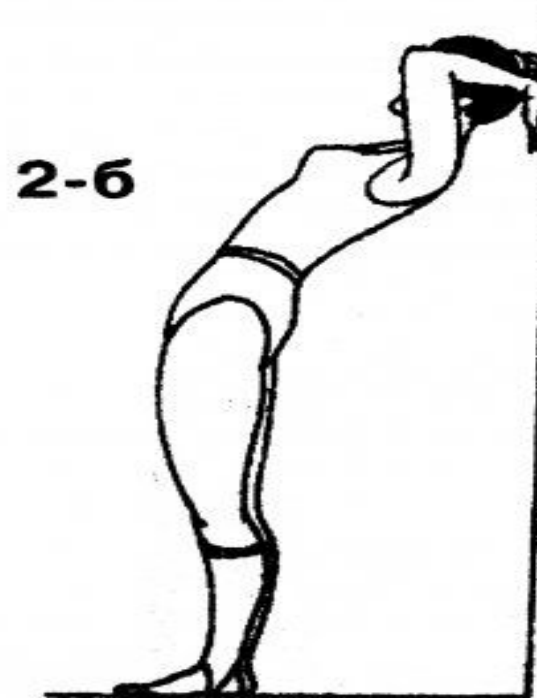


1-б



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

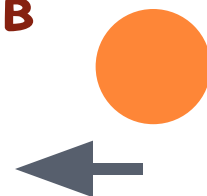
СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



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

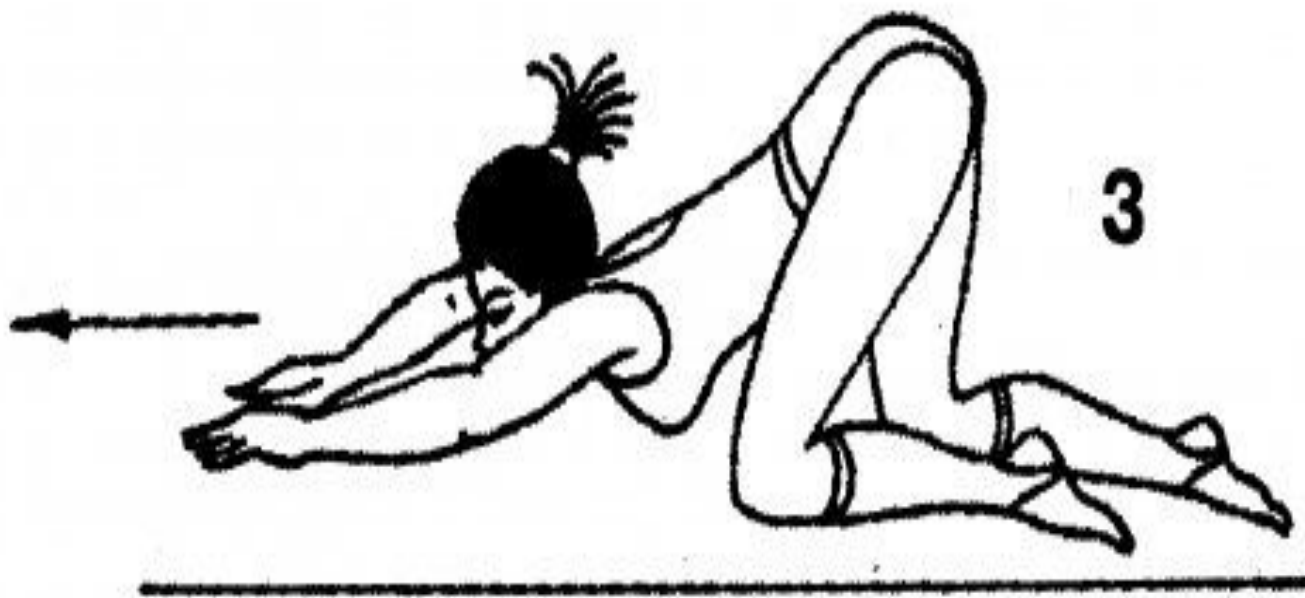


Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



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).



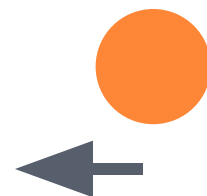
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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.



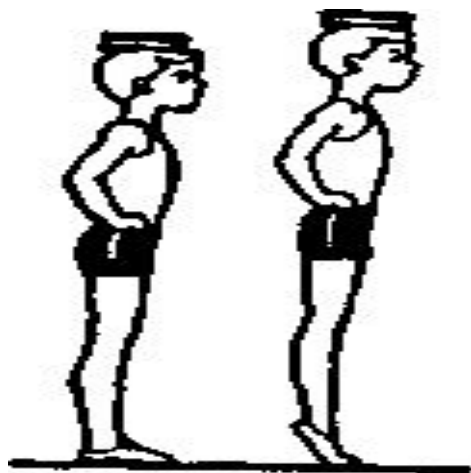
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



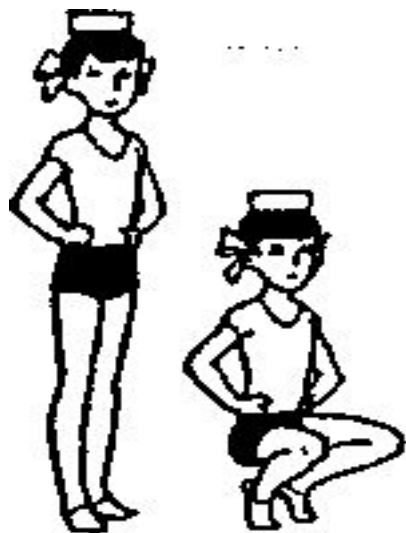
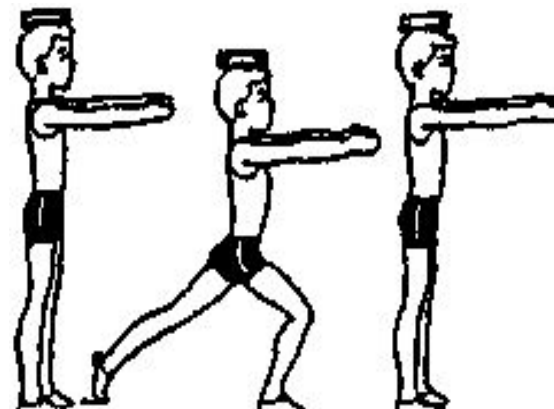
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

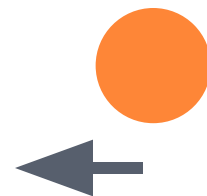
Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.



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



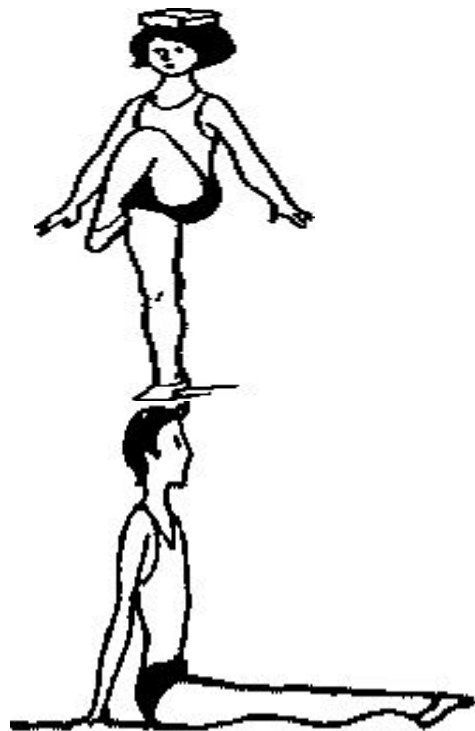
Ноги вместе, руки на поясе.
Присесть и вернуться в и. п.



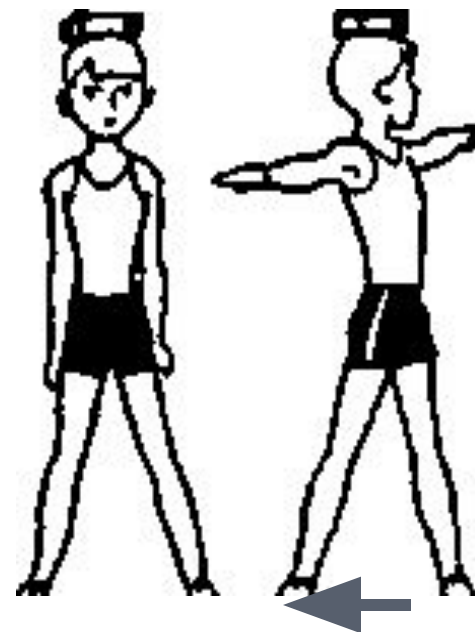
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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.



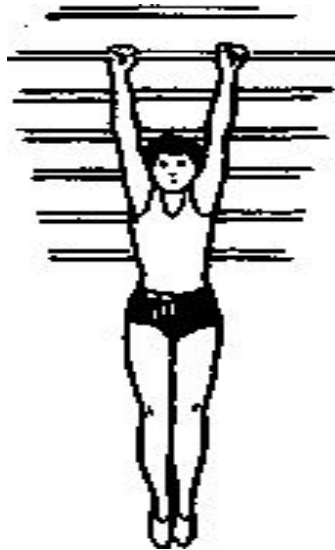
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



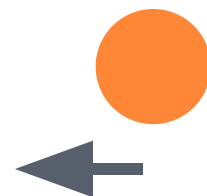
В ВИСЕ

Махи прямыми ногами
вправо-влево («Маятник»)

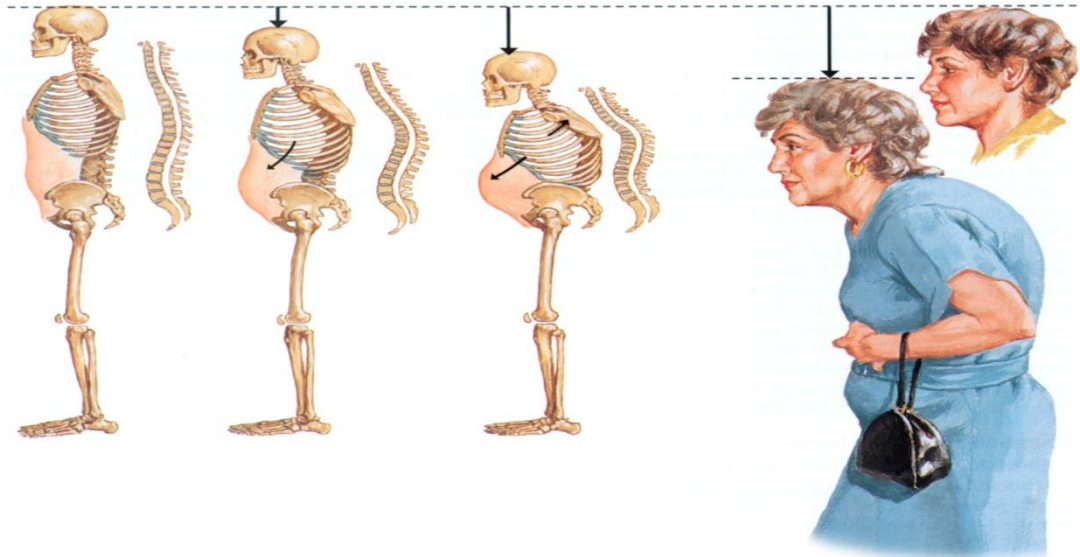
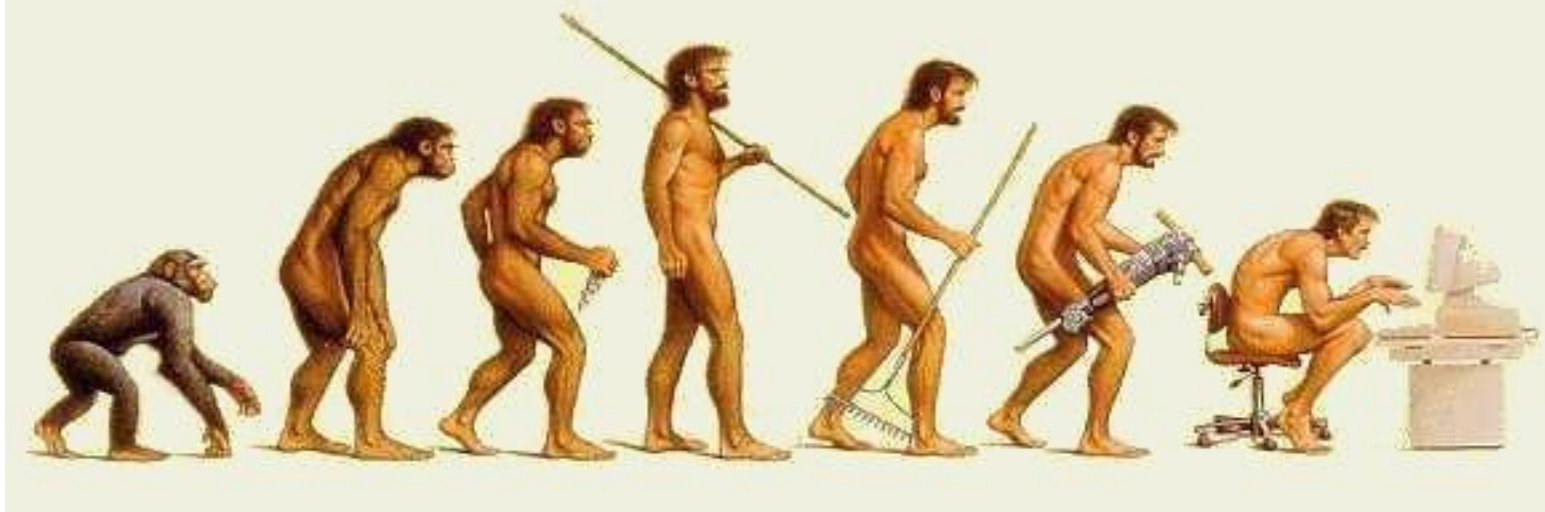
Повороты туловища вправо и
влево как можно больше. Прямые
ноги вместе.



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



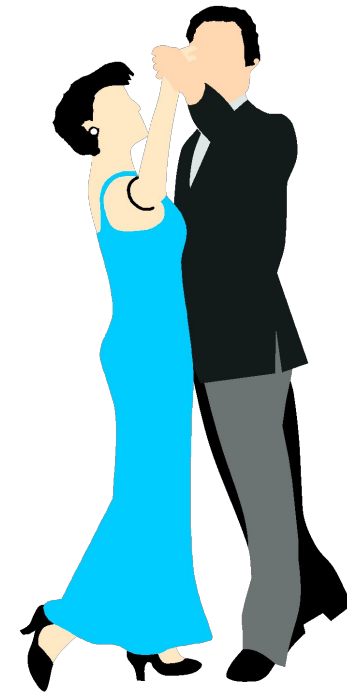
Ходи ПРАВИЛЬНО!

- 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!

