

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15»

*«Правильная осанка – залог здоровья»*



Выполнила: учитель МОУ СОШ № 15  
Павлова Наталья Александровна

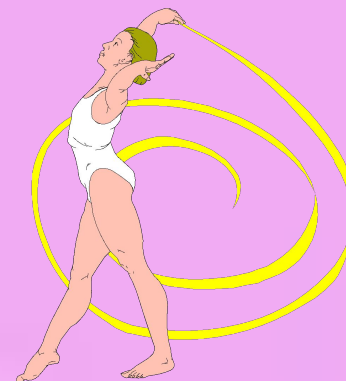
# Что такое осанка?

*Правильная осанка* – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.

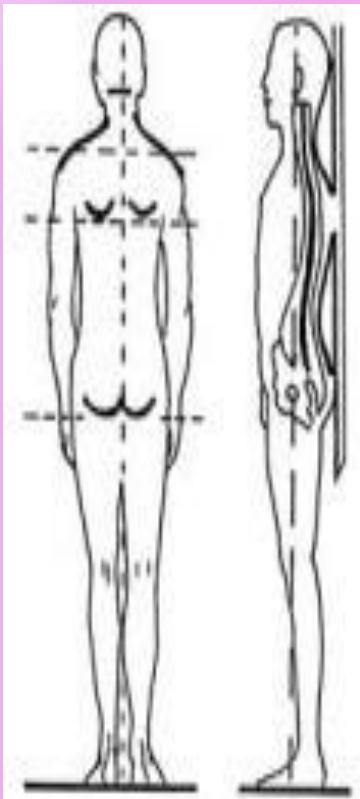


# Влияние осанки на здоровье человека

- **Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.**
- **Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям.**
- **Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.**



# Тест на правильность осанки



Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

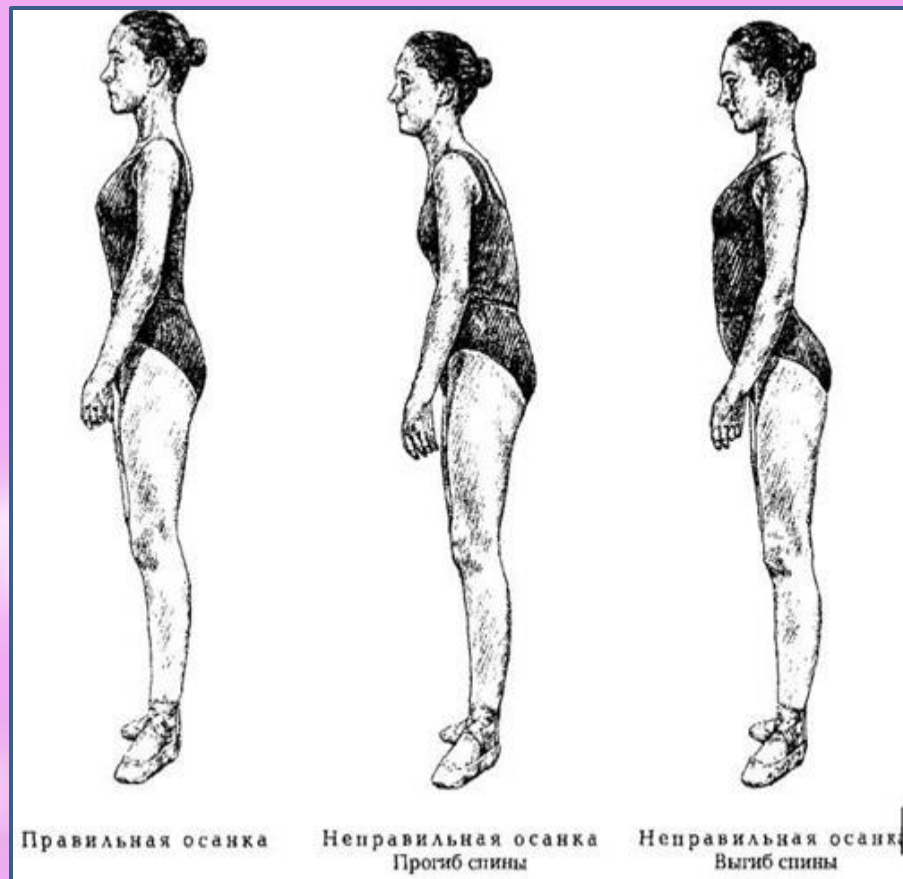
Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).



# Признаки правильной осанки

## При правильной осанке

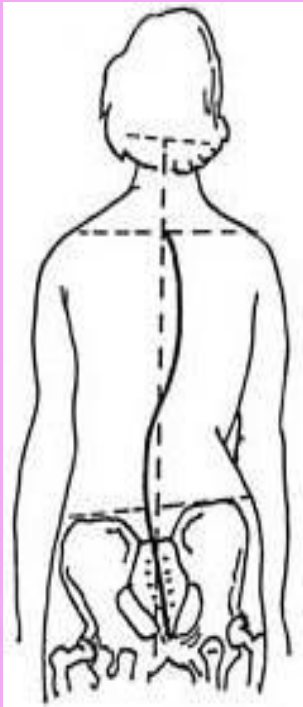
- голова и туловище расположены на одной вертикали,
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне,
- рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен,
- физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена,
- грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут,
- ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах,
- стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.



# Оценивая осанку, фиксируют следующие моменты

## Положение головы

Находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена набок (вправо или влево).



## Состояние плечевого пояса

рельеф шеи – линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;

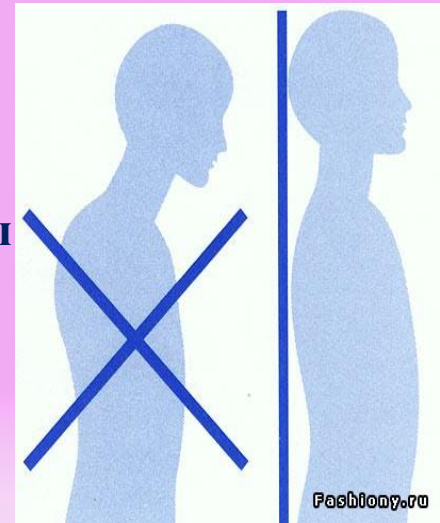
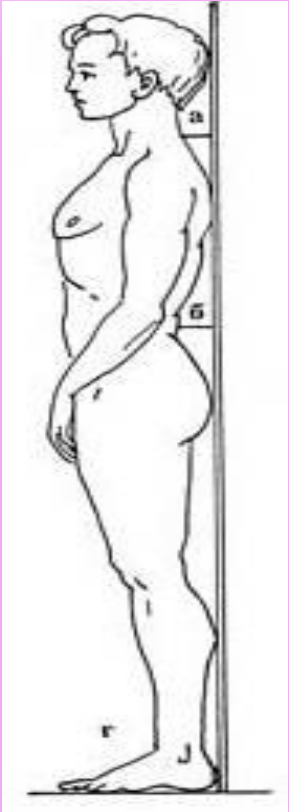
- плечи – на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого
- лопатки – на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

# Позвоночник

Имеет он нормальные физиологические изгибы или наблюдаются шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад).

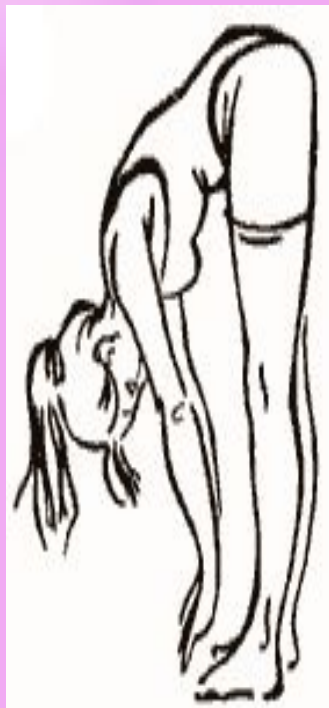
**Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника:**

- Грудная клетка спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний;
- живот симметричен и пупок расположен по его центру;
- соски – на одной линии;
- лопатки находятся на одном уровне по отношению к позвоночнику;
- уровень надплечий и гребешков подвздошных костей на одной горизонтальной линии;
- линии талии с двух сторон одинаковые.



# Подвижность позвоночника

Оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от конца среднего пальца до пола. Если обследуемый не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус столько-то сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс столько-то сантиметров.



Подвижность позвоночника на изгиб назад измеряется расстоянием от седьмого шейного позвонка до начала межъягодичной складки при максимальном наклоне туловища назад



## **Силовая выносливость мышц-разгибателей спины**

оценивается временем удержания на весу верхней половины туловища и головы в позе «ласточка».

Ориентировочно нормальное время удержания туловища детьми 7—11 лет составляет 1,5–2 минуты, подростками – 2–2,5 минуты, взрослыми – 3 минуты.



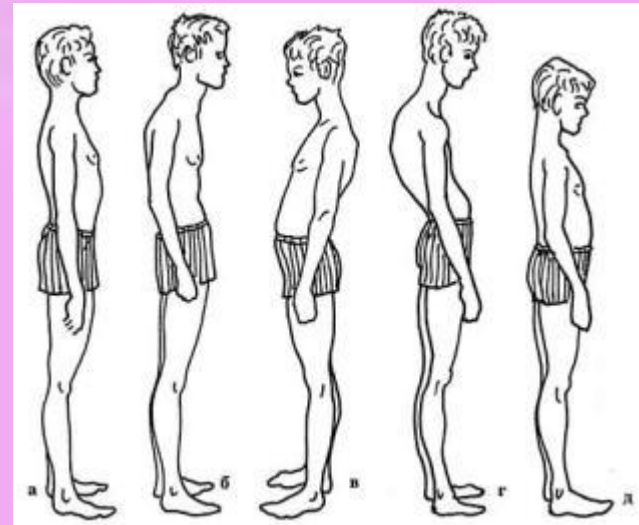
# Нарушения осанки

## Искривление позвоночника

Отклонения от нормальной осанки называются нарушениями или дефектами осанки. Кифоз (выгнутость) и лордоз (вогнутость) ведут к сутулости, а сколиоз (изгиб) ведет к боковым искривлениям изгибов позвоночника и функциональные изменения опорно-двигательного аппарата.

### Нарушения в сагиттальной плоскости

Нормальная спина  
Нарушение осанки может происходить в двух плоскостях – в сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид прямо).



## **К нарушениям осанки, отражающим увеличение изгибов позвоночника, относятся:**

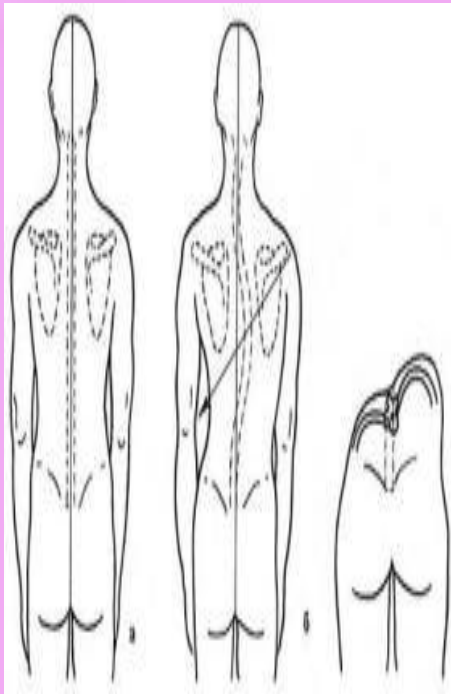
**сутуловатость** – увеличение грудного кифоза (выгнутости) и уменьшение поясничного лордоза (вогнутости). При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены.

**лордотическая** — круглая спина – увеличение грудного кифоза (выгнутости) при полном отсутствии поясничного лордоза (вогнутости). Для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами. При кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.

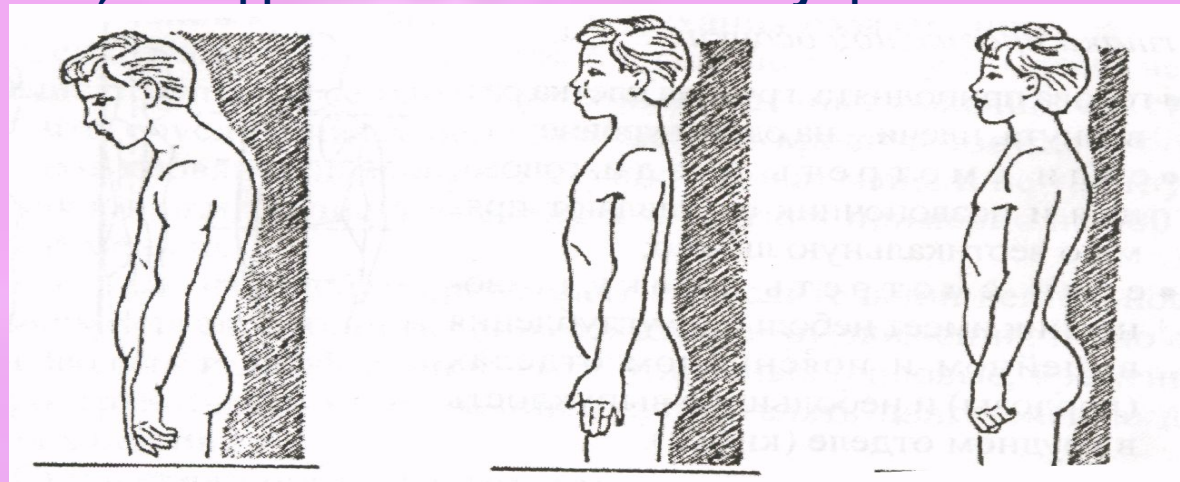
**кифотическая** — кругловогнутая спина – увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза.

**выпрямленная** — плоская спина – уплощение поясничного лордоза (вогнутости), при котором наклон таза уменьшен, а грудной кифоз выражен плохо. Грудная клетка при этом смещена вперед, нижняя часть живота выпячена, лопатки крыловидные – углы и внутренние их края отстают от спины.

# Нарушения во фронтальной плоскости



**Сколиоз** — типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости – асимметричная осанка, когда отсутствует симметрия между правой и левой половинами туловища. Позвоночник при этом представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево, а «треугольники талии» – пространство между локтевым суставом свисающей руки и талией – становятся разными в связи с тем, что одно плечо и лопатка опущены

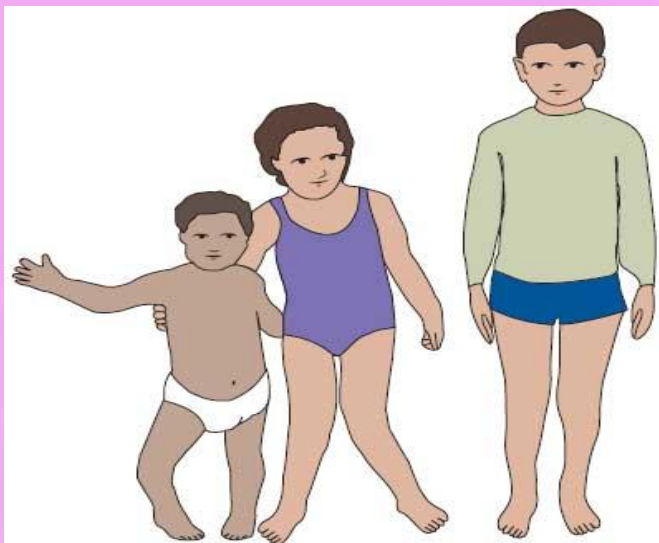
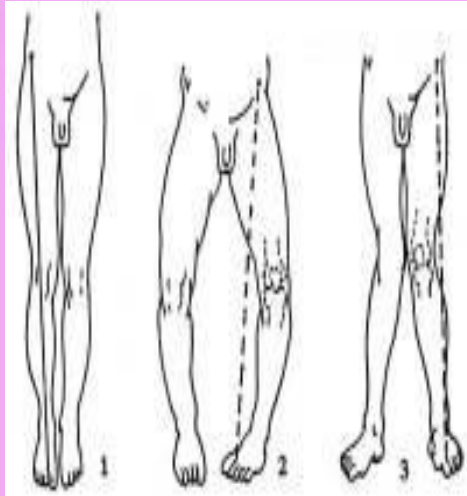


Круглая спина

Плоская  
спина

Седлообразная

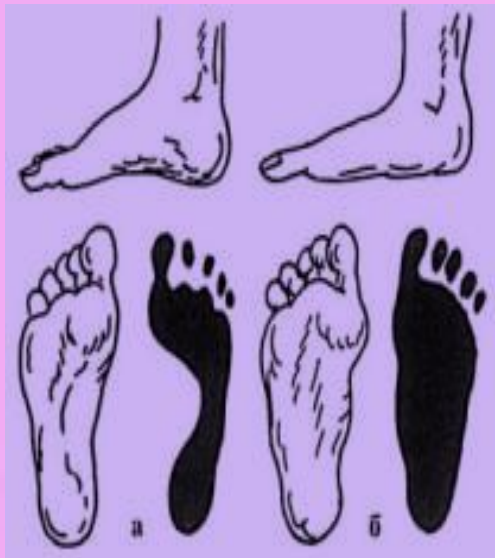
# Нарушение формы ног



При определении формы ног обследуемый соединяет пятки вместе и стоит, выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при O-образной форме коленные суставы не касаются, при X-образной — один коленный сустав заходит за другой.

# Форма ног

- 1 — нормальная (ось нижней конечности в норме).
- 2 — О-образная деформация нижней конечности (варусная).
- 3 — Х-образная (деформация нижней конечности (вальгусная)).



## Нарушение формы стоп

Стопа — орган опоры и передвижения. Различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую. При осмотре стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке.

## Внешний вид стоп

- а) Отпечатки подошв в норме.
- б) При плоскостопии.

Правила  
королевской осанки.  
Упражнения для  
развития правильной  
осанки.

## Первое правило.

*Всегда и при любых обстоятельствах "держи спину". Спина должна быть прямая, и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил.*



## Упражнение 1

Поза младенца. Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони направлены друг к другу.



Медленно опускайтесь ягодицами на пятки, а руки вытягивайте перед собой. Ладони прижмите к полу. Когда шея расслабится, возвращайтесь в исходную позицию. Сделайте это упражнение 6 раз.



## **Второе правило.**

**Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.**

## **Упражнение 2**

**Поза воина. Одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам, спина прямая.**

**На вдохе сгибаем ту ногу, которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой.**

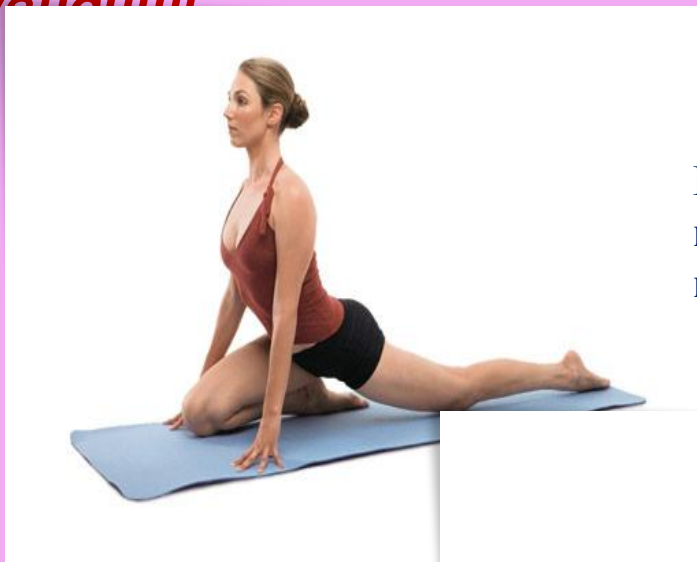
**Сделайте это упражнение 6 раз с каждой ноги.**



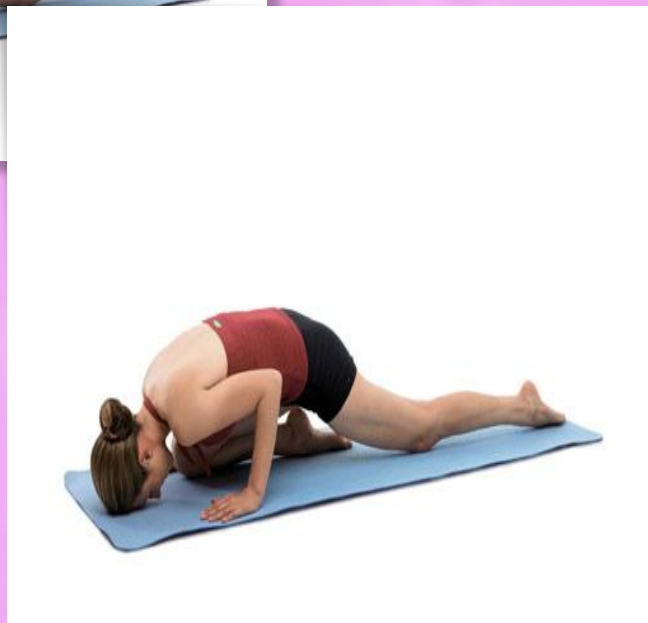
## Третье правило.

*Не сгибайся в пояснице. "Старческой" осанке способствует сидячий образ жизни. Если ты попробуешь привстать со стула, не изменяя наклона поясницы, то в зеркале как раз старушку и увидишь.*

### Упражнение 3



**Поза ящерицы. Сгибаем перед собой одну ногу, вторая позади вас. Руками упираемся в пол, туловище тянется вверх - перпендикулярно полу.**



**На выдохе опускаем туловище к колену.**

**Сделайте это упражнение 6 раз с каждой ноги.**

# Четвертое правило.

*Походка должна быть легкой. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Не думай, что полнота неизменно влечет за собой грузность. Ходьба "по ниточке" к тому же подчеркивает плавное и медленное покачивание бедрами. Именно плавное, как маятник, - влево, вправо... Специально же крутить бедрами не следует, это выглядит вульгарно.*

## Упражнение 4

**Поза моста. Ложимся на спину, руки в замке перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.**

**На вдохе поднимаем таз от пола и тянемся лобковой костью в потолок. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.**

**Сделайте это упражнение 6 раз.**



# Пятое правило.

*При движении плечи ровно плывут вперед. Полезно походить с книжкой на голове. Это, кстати, укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка и придает голове горделивую посадку.*

## Упражнение 5

1. Поднимание ребер.  
И. П. — лежа на спине.  
Ноги — прямые. Руки —  
вдоль корпуса. Не  
открывая головы, плеч и  
ягодиц от пола, прогните  
позвоночник вперед и  
вверх, чтобы  
раздвинулись ребра.  
Задержитесь в таком  
положении на 5-7 циклов  
«ВДОХ-ВЫДОХ».



## Шестое правило.

*Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперед свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы – ближе к носку.*

### Упражнение 6

Растяжка разгибателей  
позвоночника (низа спины).

Для выполнения это упражнения  
вам потребуется пояс от халата или  
скакалка.

И. П. — лежа на спине, согнуть ноги  
и разместить пояс на середине бедра.  
Локти прижаты к полу. Запрокинуть  
ноги, помогая при этом руками  
подтянуть колени к носу.  
Задержаться на 8 счетов. Опуститься  
в исходное положение.



## Седьмое правило.

*Вспомните эпизод из кинофильма "Служебный роман" - "Все в себя!" Живот вобрать, ягодичы подтянуть. Один секрет - "вбирать" живот легче натошак. Отсутствие чувства переедания вообще способствует легкости во всем теле и летящей, не обремененной лишними калориями, походке.*

Измененная поза голубя.

И. П. — одну ногу вытянуть назад в шпагат, колено смотрит в пол; другую ногу, согнутую в колене, вытяните вперед (перед собой).

Выполняя это упражнение, вы будете чувствовать значительную растяжку задней поверхности бедер. Выполнить упражнение на другую ногу.



# Восьмое правило.

**Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить с королевской осанкой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, вжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания. Всегда стремись к горделивой осанке, прямой с легким вызовом взгляд и абсолютная уверенность в каждом своем движении.**

## Крест-накрест

Из исходного положения, лежа на животе, попеременно поднимать правую руку — левую ногу и левую ногу — правую руку. Выполнить по 15-20 раз для каждой стороны попеременно.



## Девятое правило.

*Умей носить одежду. Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже прически. Волосы, собранные в тяжелый узел на затылке, поневоле оттягивают голову немного назад, выпрямляя заодно и плечи и позвоночник. Легкие "струящиеся" ткани юбки, плаща делают движение похожим на полет, плавно обтекают фигуру впереди в самых выигрышных ее местах.*

### Наutilus

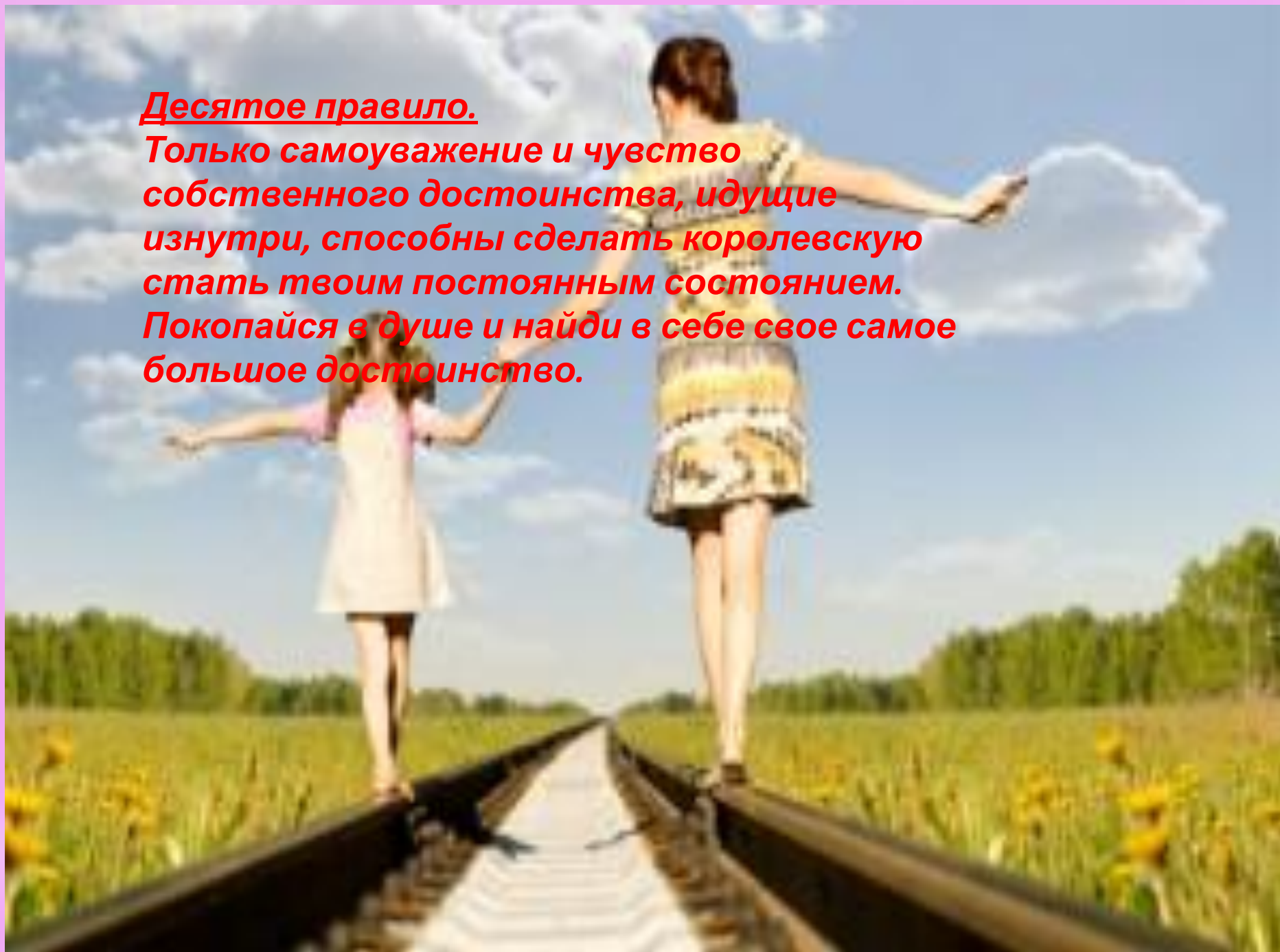
И. П. — поднимаемся на колени. Как и в предыдущем варианте «крест-накрест», подтягиваем левое колено к правой руке и затем вытягиваем вверх. Сначала сделать 15-20 подходов для одной стороны, затем выполнить зеркально для другой.





Десятое правило.

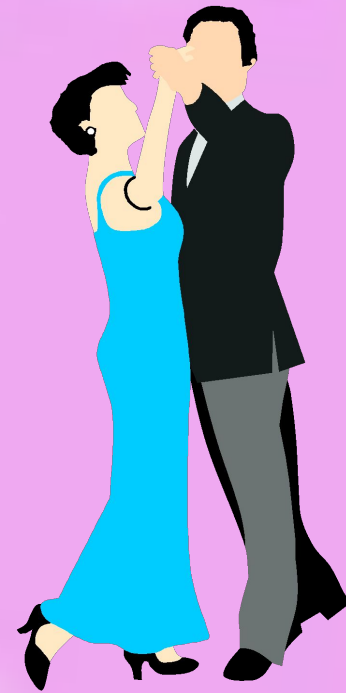
**Только самоуважение и чувство собственного достоинства, идущие изнутри, способны сделать королевскую стать твоим постоянным состоянием. Покопайся в душе и найди в себе свое самое большое достоинство.**



# Домашнее задание



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



# Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
- правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня ( время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
- отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения ( за партой, рабочим столом, дома в кресле и т. д.)
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



# Помните

**1. ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ НАПРЯЖЕНИИ.**

**2. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ.**

**3. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.**

**4. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.**



# Литература

- 1.Энциклопедия красоты и здоровья. Идеальная осанка.
2. Ники Левик .Правила королевской осанки. 2011.
- 3.О. Барашева. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., 2000.
- 4.Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., 1998.
- 5.Нарушения осанки. – М., 1999.



Спасибо за  
внимание!

