

# НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕ

Подготовили:  
Войтус.А  
Зайченко.И



# ОСАНКА

- Привычное положение тела человека в покое и при движении



# СКОЛИОЗ

Признаки сколиоза



Боковые  
искривления  
позвоночника

# СУТУЛОСТЬ

- Округлая или прямая спина



# ВИДЫ ОСАНКИ



**Искривленный  
позвоночник на  
рентгеновском снимке**



# *причины*

- Не полноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов
- Неравномерное распределение нагрузки на тело
- Не тренированность мышц
- Неправильная посадка за партой



# ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

НЕ  
П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
А  
Я  
  
О  
С  
А  
Н  
К  
А

Затрудняет работу  
легких, сердца,  
желудочно-кишечного  
тракта

Уменьшается объем  
легких, снижается  
обмен веществ

Появляются головные  
боли, повышается  
утомляемость



# ПЛОСКОСТОПИЕ



- Изменение формы стопы ее уплощение

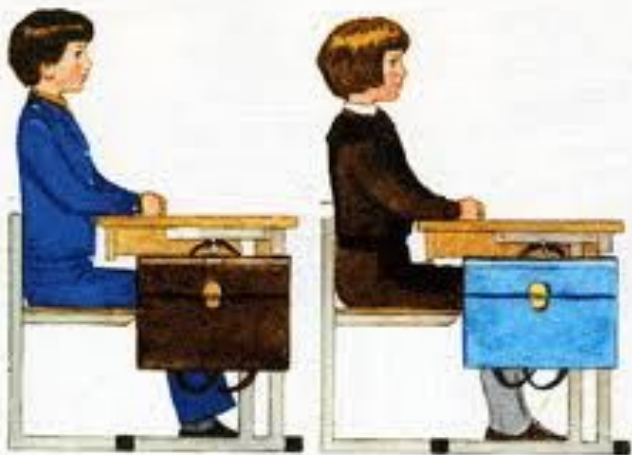
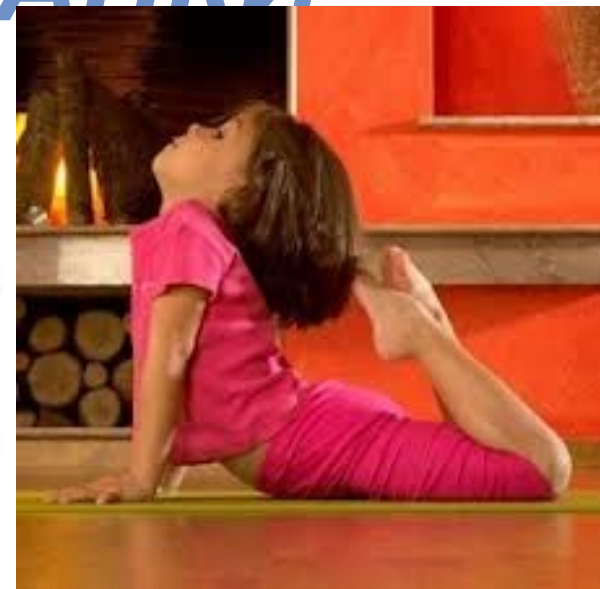


# Причины плоскостопия

- Перенос тяжестей
- Узкая и тесная обувь
- Высокий каблук



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца  
Правильная  
посадка  
Занятия  
спортом