



Что такое осанка?



**ЧЕМ ОПАСНА ПЛОХАЯ ОСАНКА?**

---



# ОСАНКА. ■

это привычное положение тела

при стоянии и ходьбе

**позвоночного  
столба**

**Осанка зависит  
от формы**

**положения  
головы**

**грудной  
клетки;**

**плечевого пояса**

**изгибы позвоночника  
умеренные;**

**лопатки  
симметрич  
ны;**

**При  
нормальной  
осанке**

**плечи  
раздвинут  
ы;**

**ноги прямые с нормальными  
сводами стоп;**

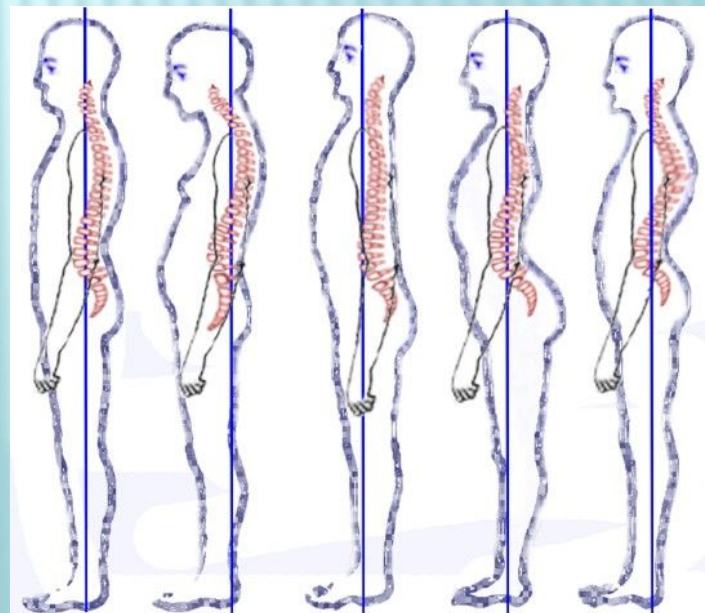
**Осанка** – это особое сочетание положения головы, позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, поддерживаемое мышцами, участвующими в сохранении равновесия тела (мед. понятие)

*У человека S – образный позвоночник*



**У человека различают:**

правильную (а), сутуловатую (б),  
кифотическую (в), лордотическую (г),  
выпрямленную (д) осанку



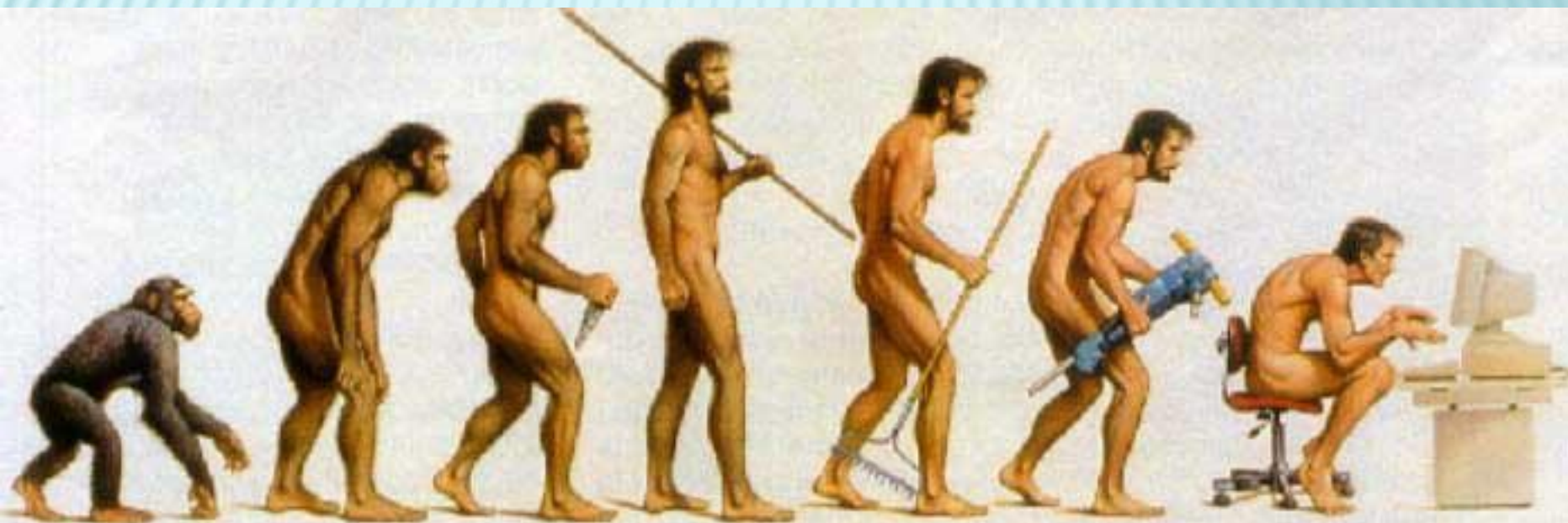
**Осанка** – это внешность, манера держать себя (по словарю С. Ожегова)

**Осанка** – от слова «сан – высокий чин или звание, знатная должность, достоинство, почет...» (по словарю В. Даля)

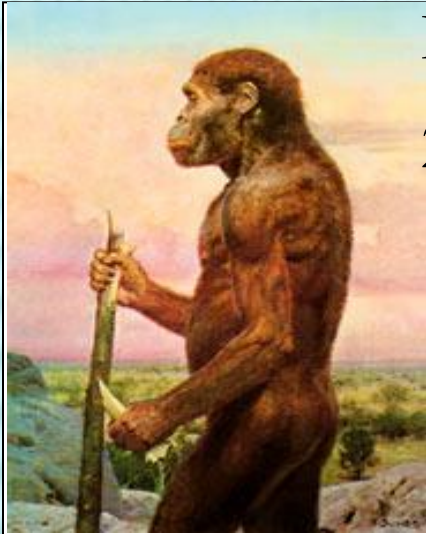
Человек с хорошей осанкой уверен в себе, привлекает внимание окружающих. Хорошая осанка обычно соотносится с хорошей моралью ( наука «Эстетика»)



# Осанка - продукт эволюции (развития) человека



# Этапы формирования осанки



Прямохождение

2 млн. лет назад



Изобретение стула

15 век



Массовое  
школьное  
обучение

19 век

Массовая профессия - офисный

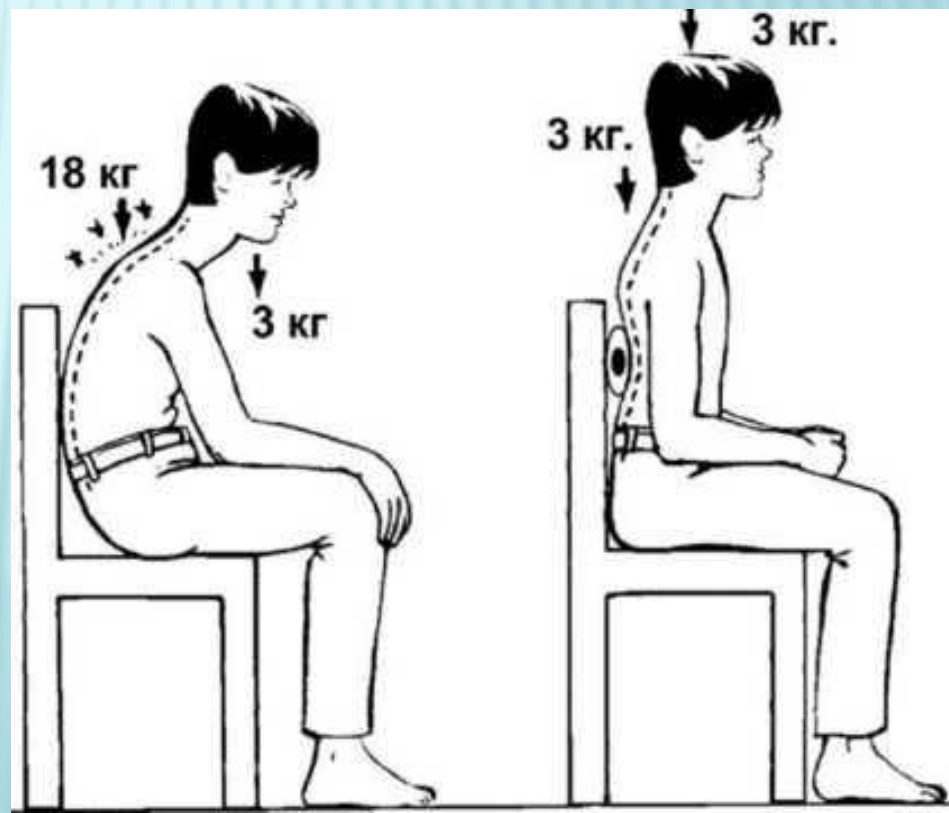
работник

21 век



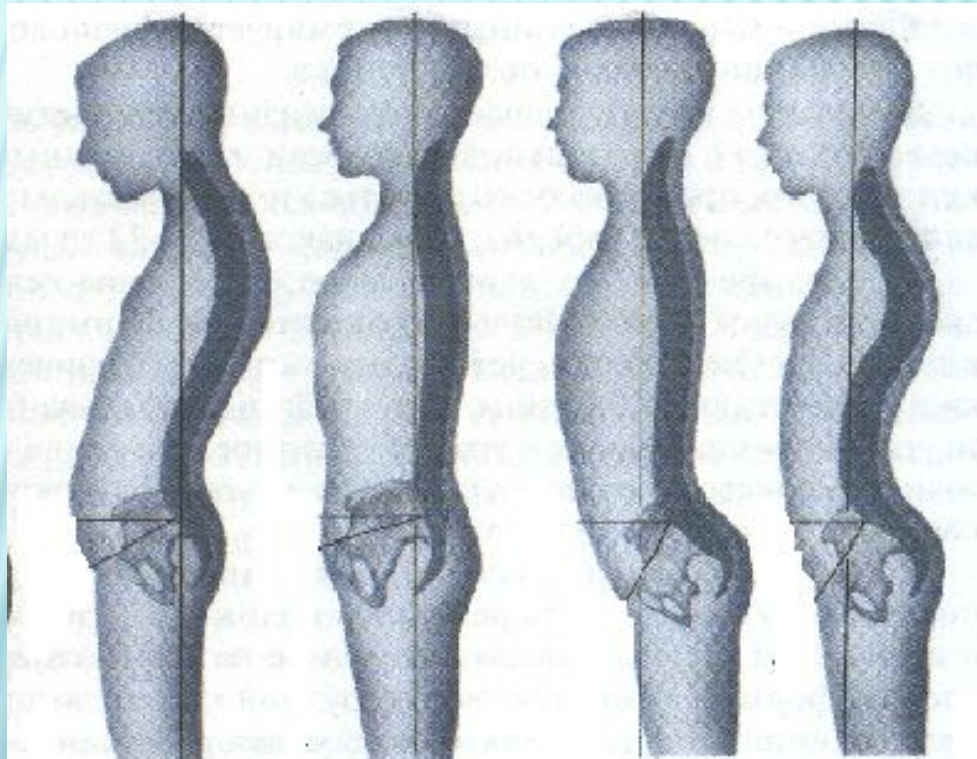


Еще в начале прошлого столетия известный американский педагог Джесс Банкрофт в книге «Осанка школьника» писал: «Сидячая природа школьных занятий первый и постоянный враг хорошей осанки. Из-за пренебрежительного отношения к физической культуре, школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками, наклоненной головой и т.д.»

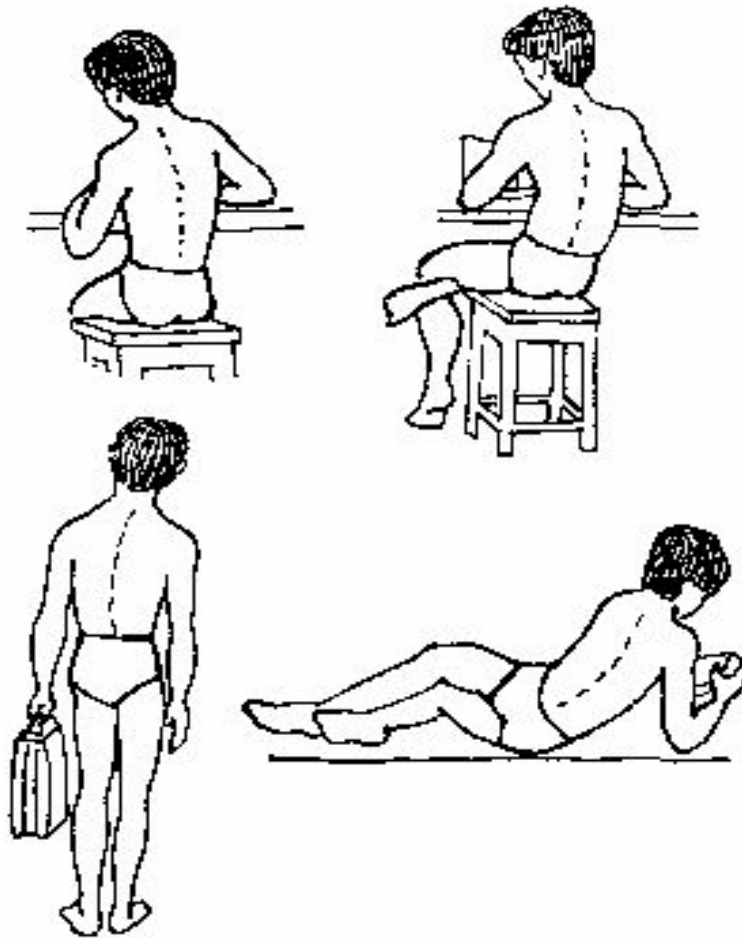


При неправильной осанке можно отметить следующие признаки:

- **выдвинутая голова;**
- **сведенные вперед плечи;**
- **выпяченный живот;**
- **отставленный назад таз;**
- **круглая спина и запавшая грудная клетка.**



# Факторы, способствующие искривлению позвоночника



# Нарушение осанки - это

НЕПРАВИЛЬНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ КОСТЕЙ



СМЕЩЕНИЕ ИЛИ СДАВЛИВАНИЕ  
ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ



НАРУШЕНИЕ ИХ КРОВОСНАБЖЕНИЯ  
И ЗАТРУДНЕНИЕ РАБОТЫ

# Различают

## три степени нарушения осанки

▶▶ Отклонения от нормы слабо выражены и исчезают в прямой стойке;


▶▶ Отклонения от нормы устойчивы; они не исчезают в прямой стойке, связаны с нарушениями мышечного аппарата, поддаются лечебному исправлению;

▶▶ Искривления затрагивают скелет, лечению корригирующей гимнастикой поддаются с трудом.


## Заболевания, возникающие при нарушении осанки



При искривлении поясничного отдела позвоночника – лордоз (от греч. лордос - выгнутый);

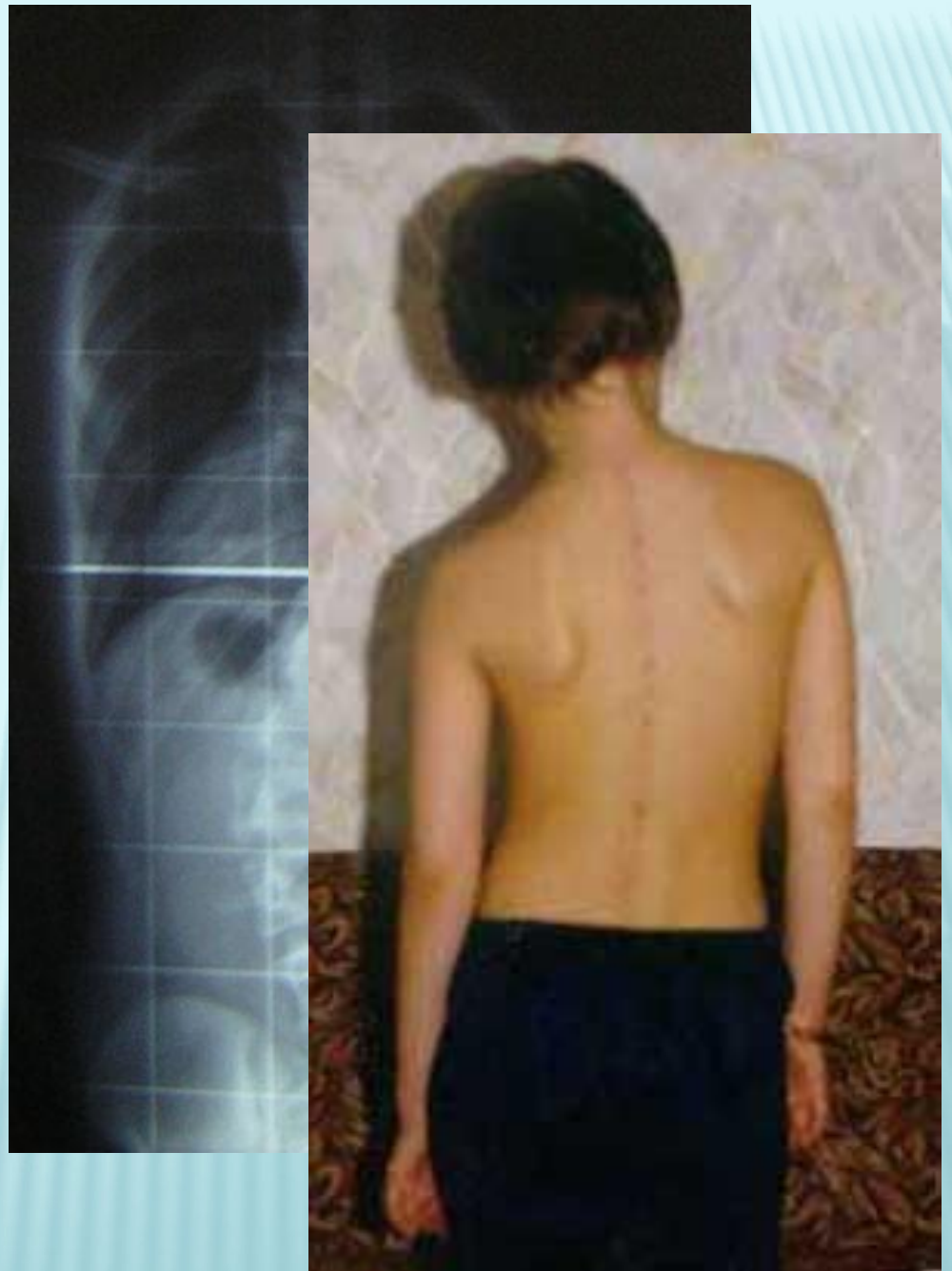


При боковом искривлении позвоночника – сколиоз (от греч. сколиос – кривой, согнутый);



При искривлении в грудном отделе позвоночника – кифоз (от греч. кипхос - согбенный);

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



Нормальная  
спина




Спина при  
сколиозе



Сколиоз - "старый крест ортопедии"







Ежедневное проделывание  
упражнений, развивающих  
мышцы плечевого пояса и плеча

## ПРОФИЛАКТИКА

Активная коррекция осанки у зеркала



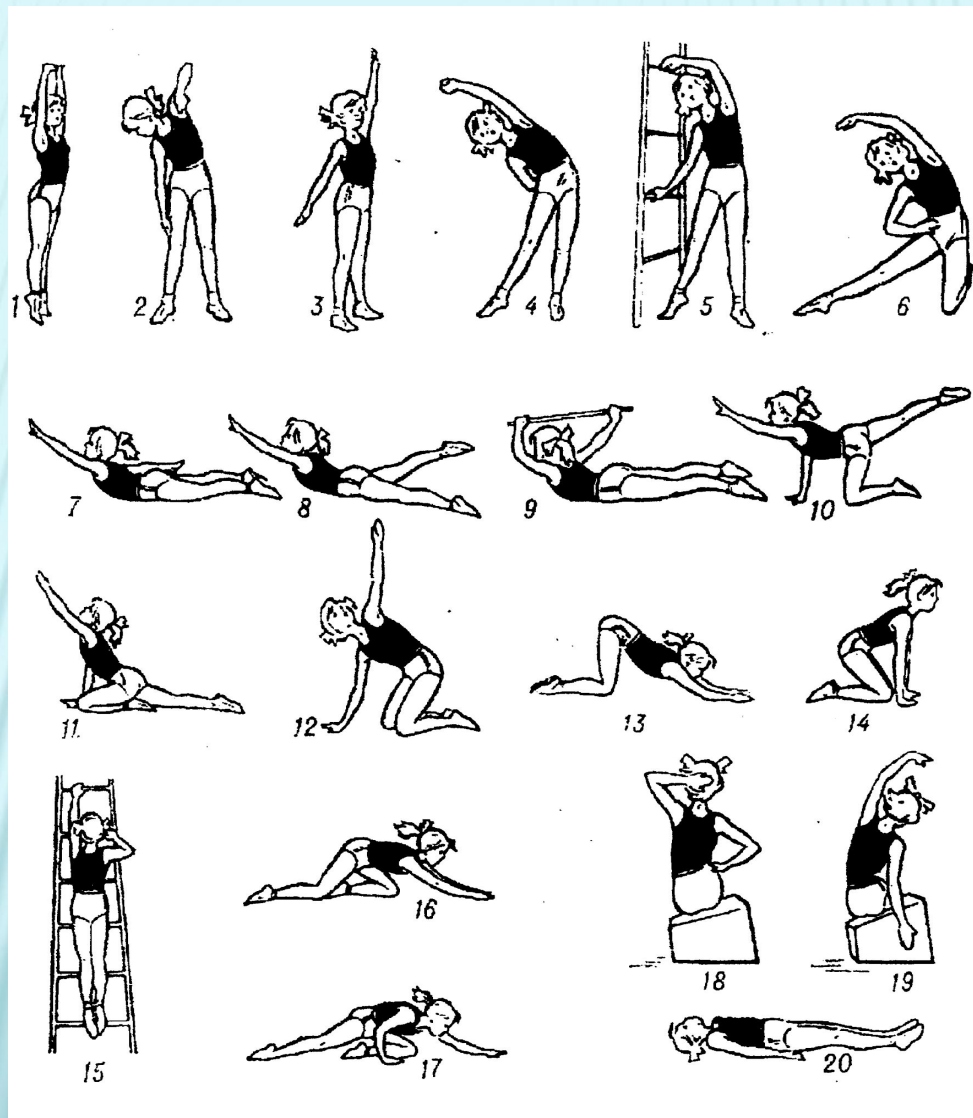
Одна из главных причин, ведущая к нарушению осанки –это слабое физическое здоровье.

---

Очень много времени современные дети проводят за компьютером и у телевизора. В школе сидя за партой. Неправильная поза ведет к нагрузке на позвоночник.



Для правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо 3 раза в неделю тренировать мышцы спины и живота.



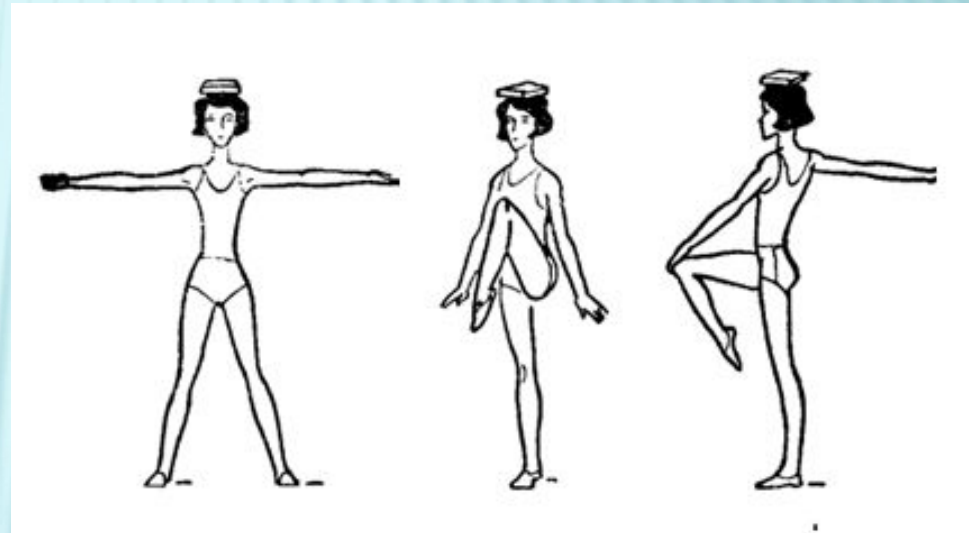
Потягивания. Помогают снять усталость, хорошо влияют на позвоночник и рост.

В классе такие упражнения постоянно используются во время физминуток на уроках.

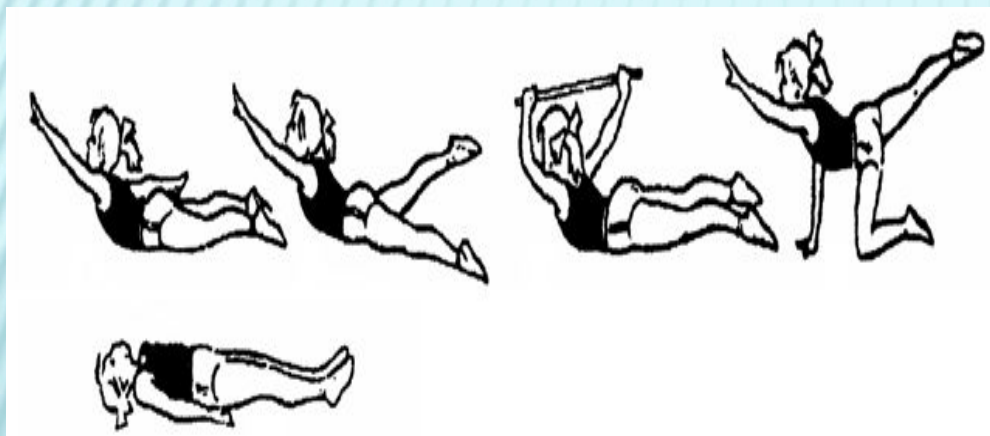


Ходьба – ещё один способ  
снять утомление после  
сидения.

Во время ходьбы можно  
использовать груз на голове  
- книгу или мешочек с  
песком или солью, весом  
500 граммов.



Упражнения в положении  
лежа на спине, на животе.



Упражнения на мяче  
большого диаметра.



Если есть нарушения осанки нужно выбирать те виды спорта, при занятиях которыми правая и левая половины тела выполняют одни и те же движения. (спортивная гимнастика, бег, лыжные гонки, плавание, волейбол) .



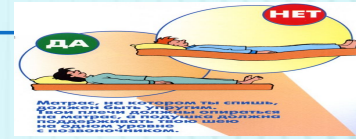
Нельзя заниматься спортом, при занятиях которым  
обе половины тела выполняют разные действия (  
баскетбол, бокс, стрельба, теннис)





Если постоянно соблюдать эти правила,  
у вас будет красивая осанка.

1. Сон на жесткой постели;



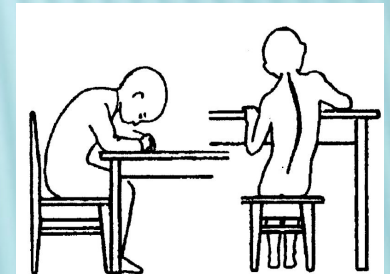
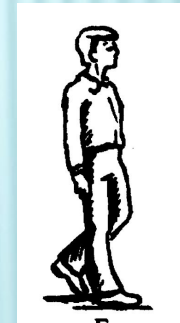
2. Соблюдение правильного режима дня

3. Правильное питание



4. Постоянная двигательная активность, занятия физическими упражнениями

5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения



6. Контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков.





# ПЛОСКОСТОПИЕ



БОЛЕЗНЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТОПЫ,  
ПРИ КОТОРЫХ УПЛОЩАЮТСЯ ИХ СВОДЫ

# РАЗЛИЧАЮТ



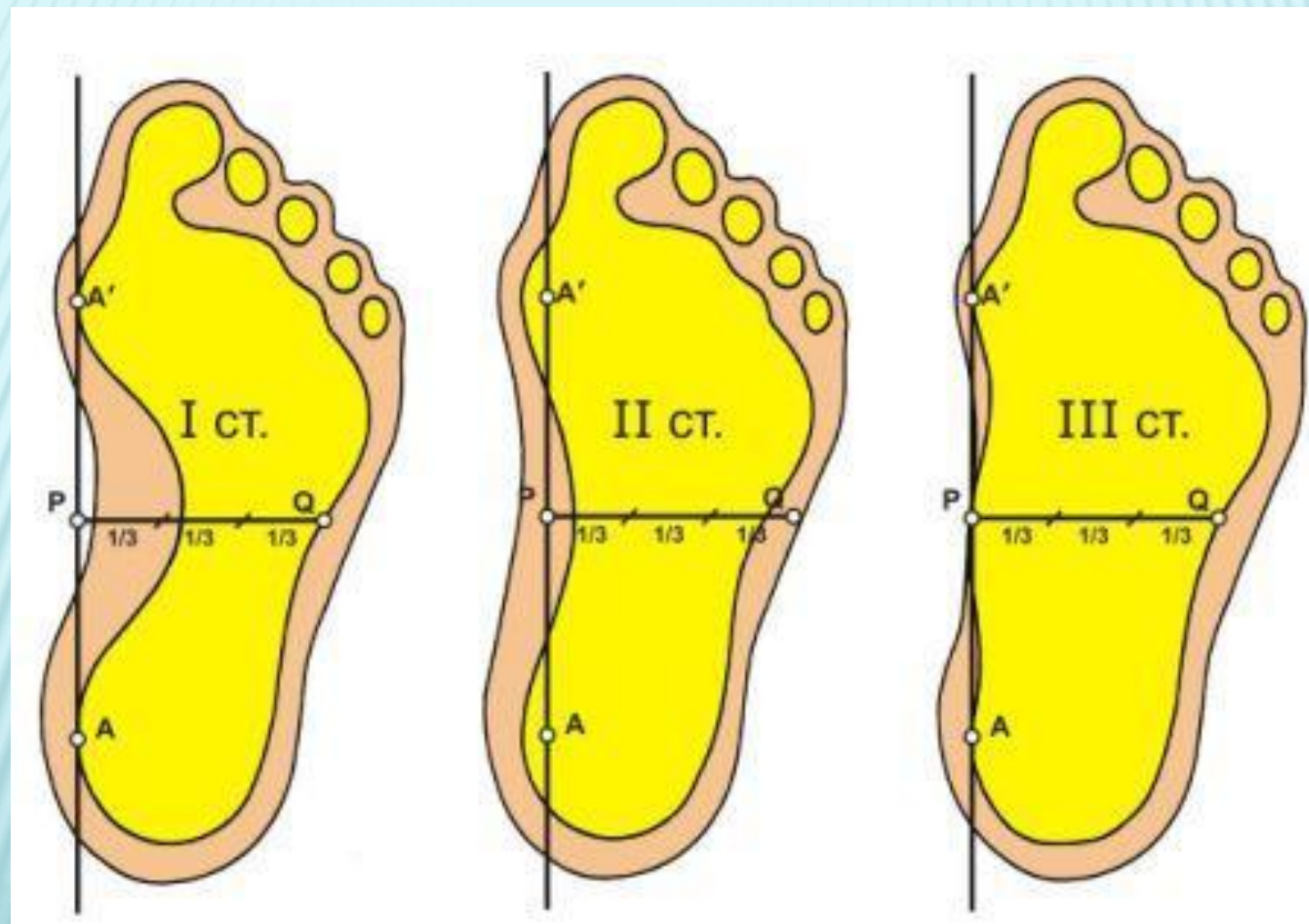
Продольное  
плоскостопие

Поперечное  
плоскостопие

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.



# Степени развития плоскостопия



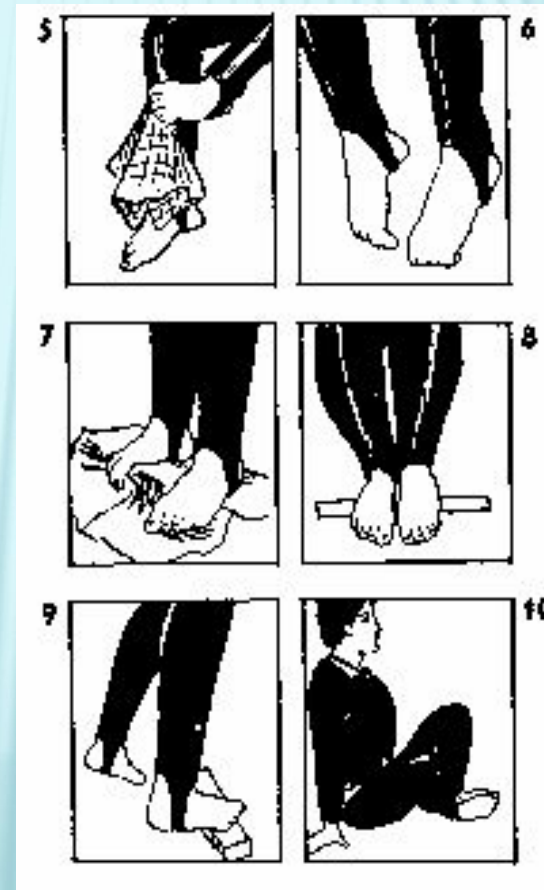
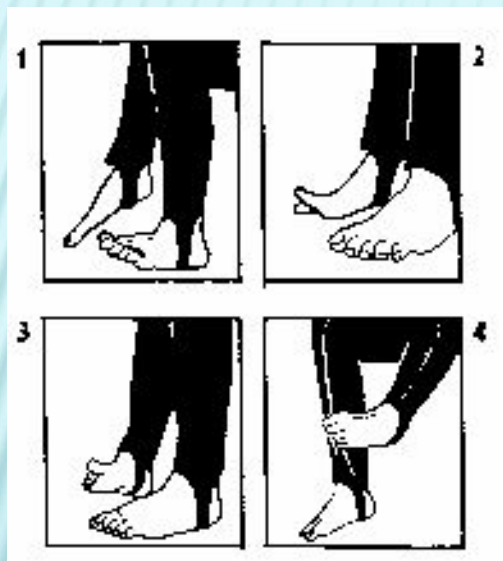


Избыточная  
масса тела

Длительное  
хождение или стояние

Неправильно  
подобранная обувь

# Упражнения, направленные на ликвидацию плоскостопия



---

## **Выводы:**

1. Осанка – показатель психического и физического здоровья
2. Плохая осанка способствует деформации скелета
3. Выяснили, что, если дети будут долго сидеть за компьютером и телевизором, неправильно сидеть за партой, у них может нарушиться осанка и это может привести к развитию заболеваний внутренних органов.



«...Чтобы быть здоровым,

*нужны собственные усилия,*

*постоянные и значительные,*

*заменить их нельзя ничем»*

*(Академик Н.М.Амосов.)*

---

Будьте здоровы!