

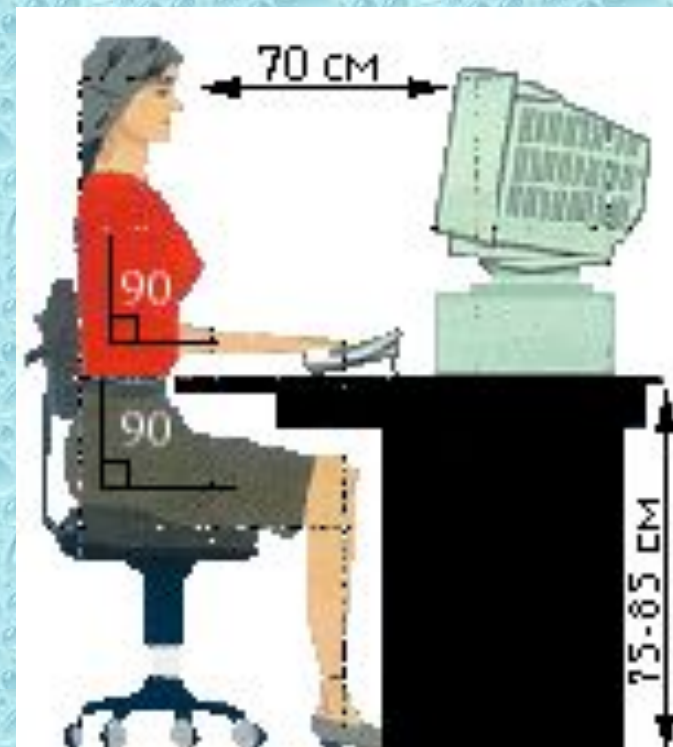
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – КЛЮЧ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



Составила: **Виноградова Ольга
Владимировна**
МБОУ СОШ № 1 города Королёва
Московской области

Правильная осанка

— это не только красота, это прежде всего важнейший показатель здоровья человека. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошкольного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

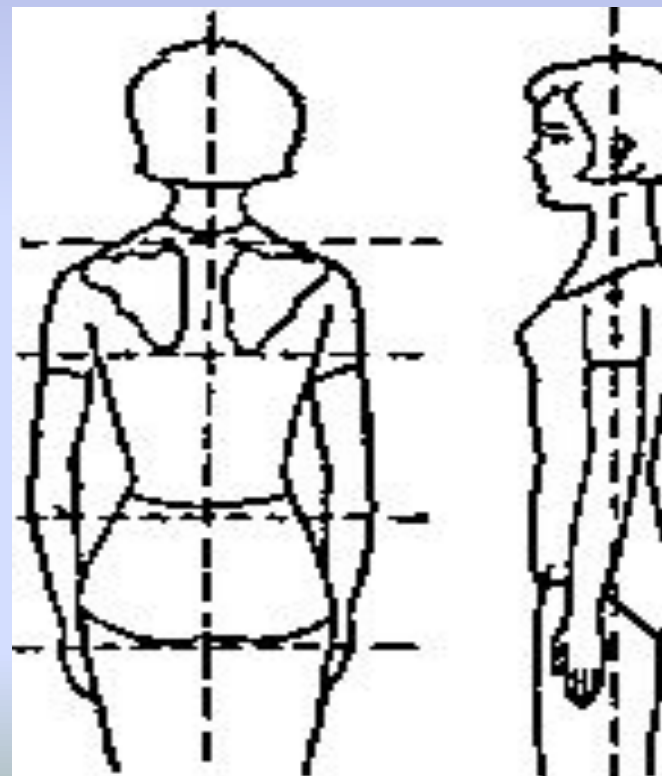
Знаменитый лингвист и врач В. Даль так определил понятие осанки: «осанка – это стройность, величавость, приличие, красота...» И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, характер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сформируется сама.



ОСАНКА

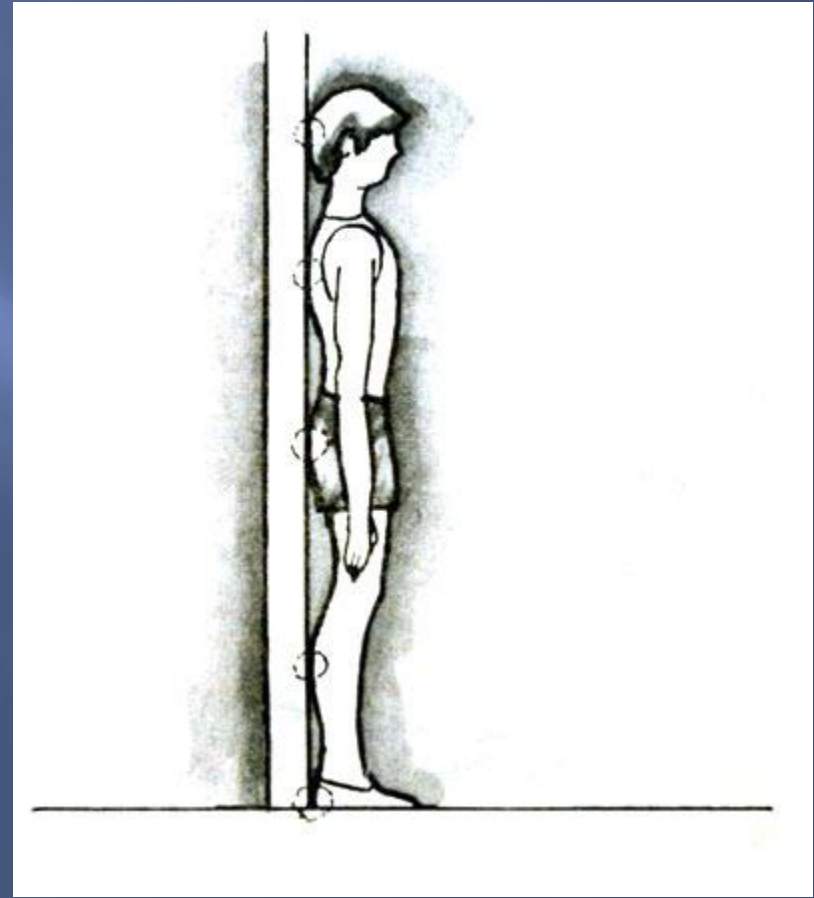
Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.



Признаки правильной осанки

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, грудь немного выдвинута вперёд.



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.



КАК ОБНАРУЖИТЬ ДЕФЕКТ

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом:

ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки.

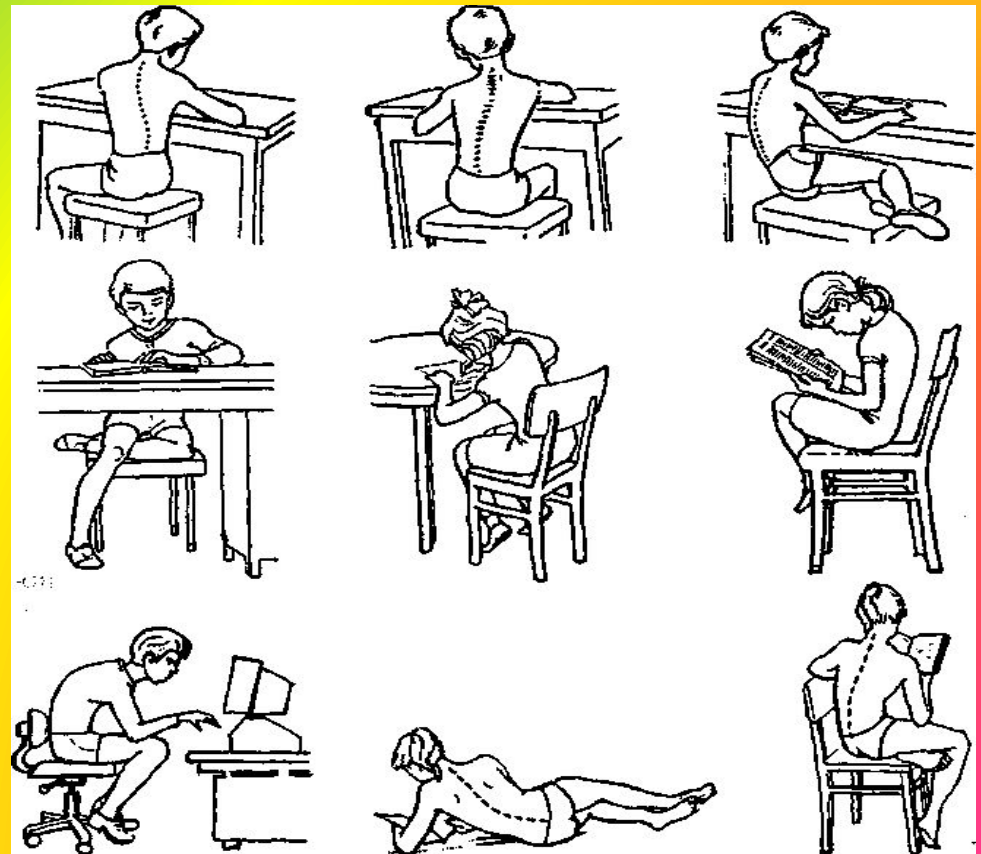
Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

Причины нарушения осанки:

- Слабая мускулатура тела;
- Привычка к неправильным позам;
- Несоответствующая гигиеническим нормам мебель в школе и дома;
- Неудобная одежда и обувь;
- Врожденные или наследственные причины;
- Перенесенные заболевания и травмы;
- Пассивный отдых;
- Малая двигательная активность.

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

Неправильное



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. При сидении за столом приучать ребенка опираться о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Обращать внимание на то, чтобы малыш старался сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
2. Не допускать длительных статических нагрузок на детей, максимально использовать возможность смены деятельности, устраивать динамические паузы, физкультминутки.
3. Формировать у ребенка ощущения нормальной осанки посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.
4. Формировать элементарные знания по профилактике нарушений осанки: нельзя сидеть перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола; перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо; поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину и др.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

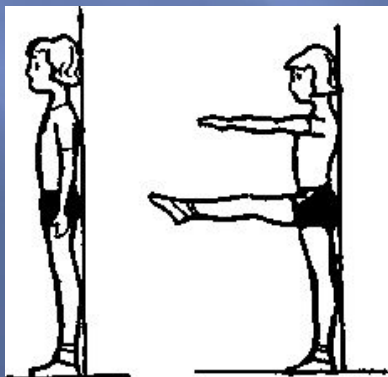
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



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.

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

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

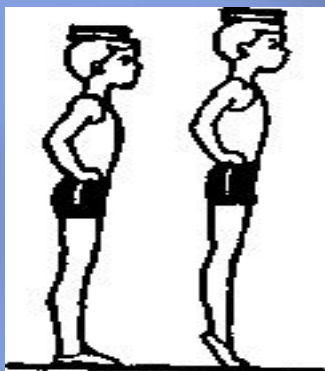


Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от
пола, запрокинуть голову назад,
максимально прогнуться, держаться
так 3-5 с, вернуться в и. п.

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

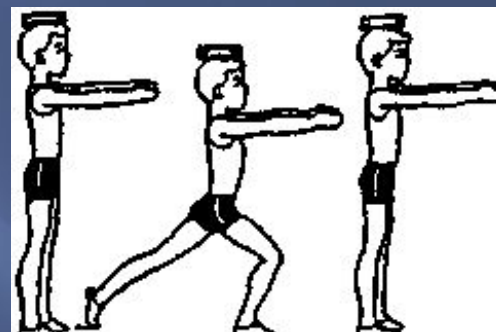


С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



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.

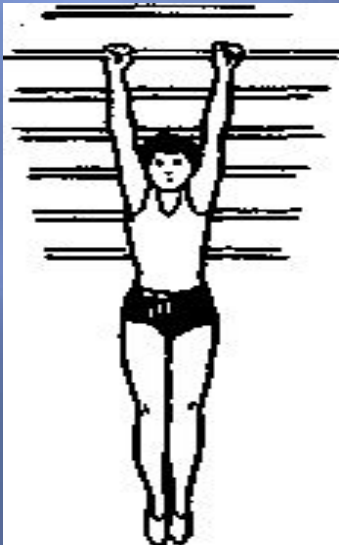
В ВИСЕ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»)



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



Вис на гимнастической стенке или перекладине

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



До следующих встреч...