

Тема: «Как сформировать правильную осанку?»»

Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.



Тема: «Как
сформировать
правильную осанку?»

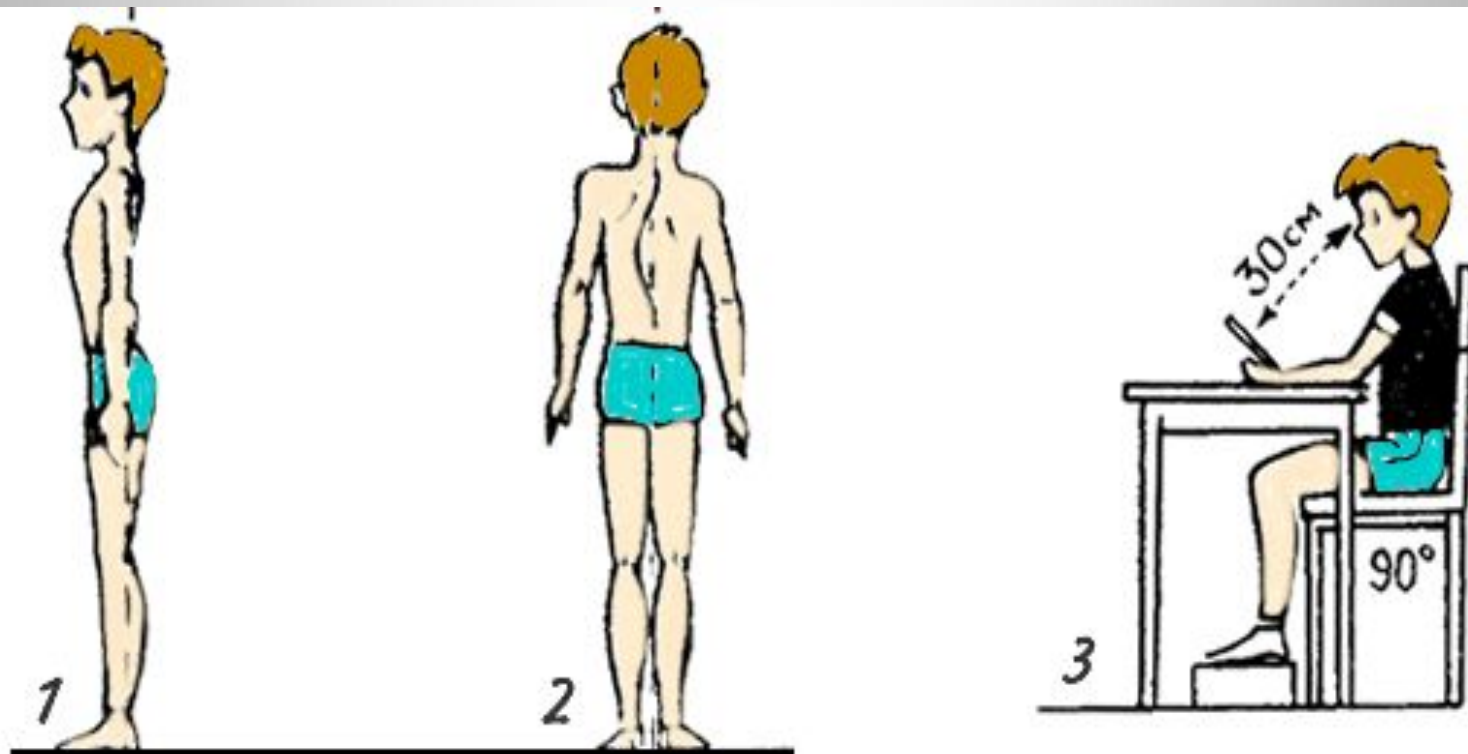


Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.



Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Рис. 2



Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет



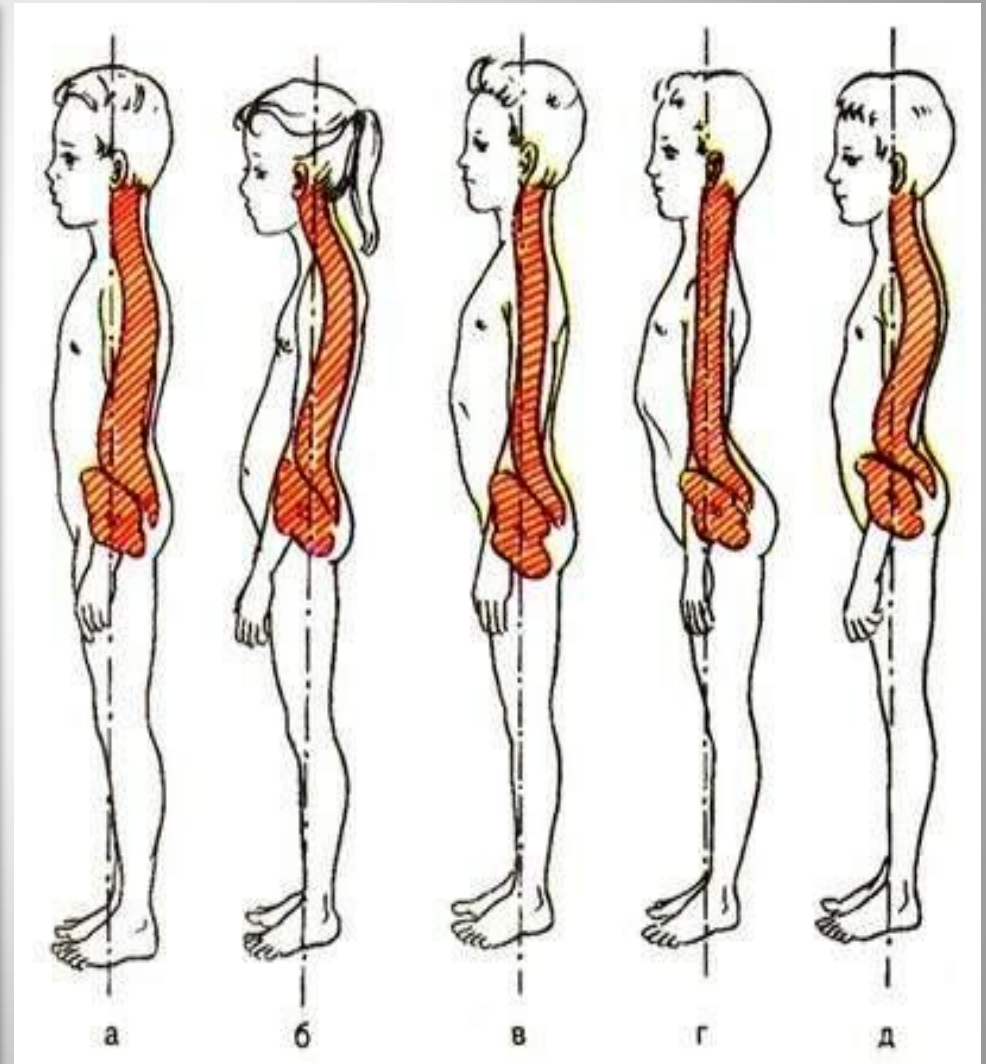
Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Это интересно !



СКОЛИОЗ

Нарушение осанки. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правильно, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.



Poor Posture

Good Posture

Poor Posture

Forward Head

Forward Head

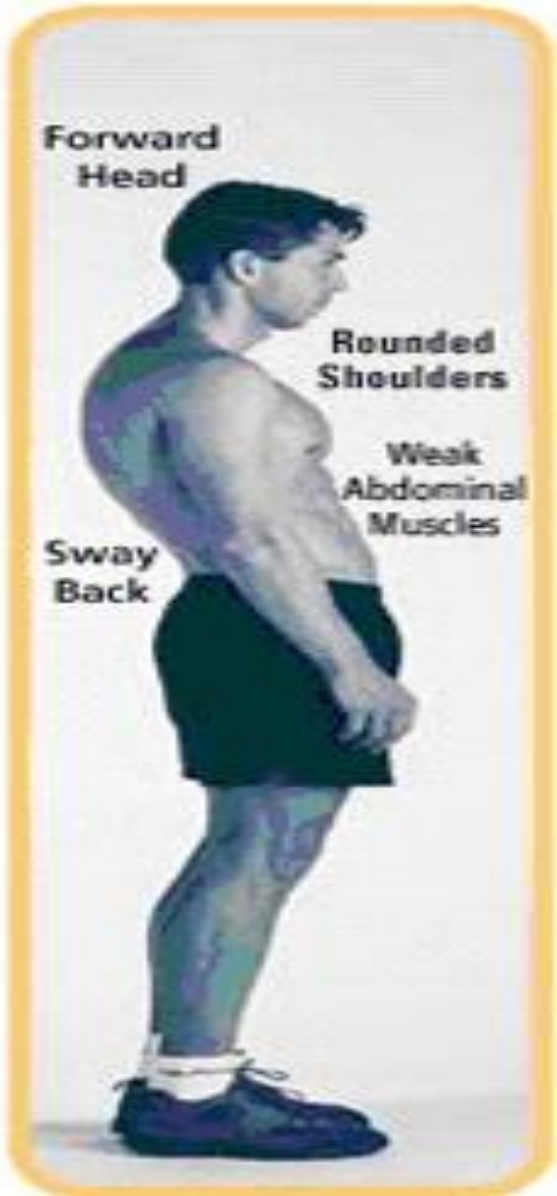
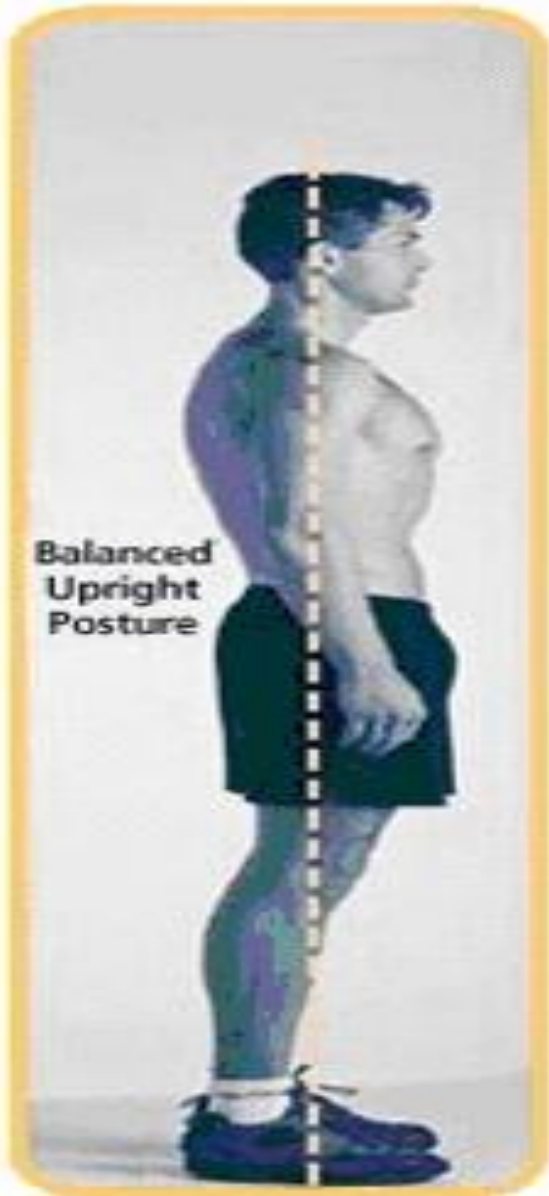
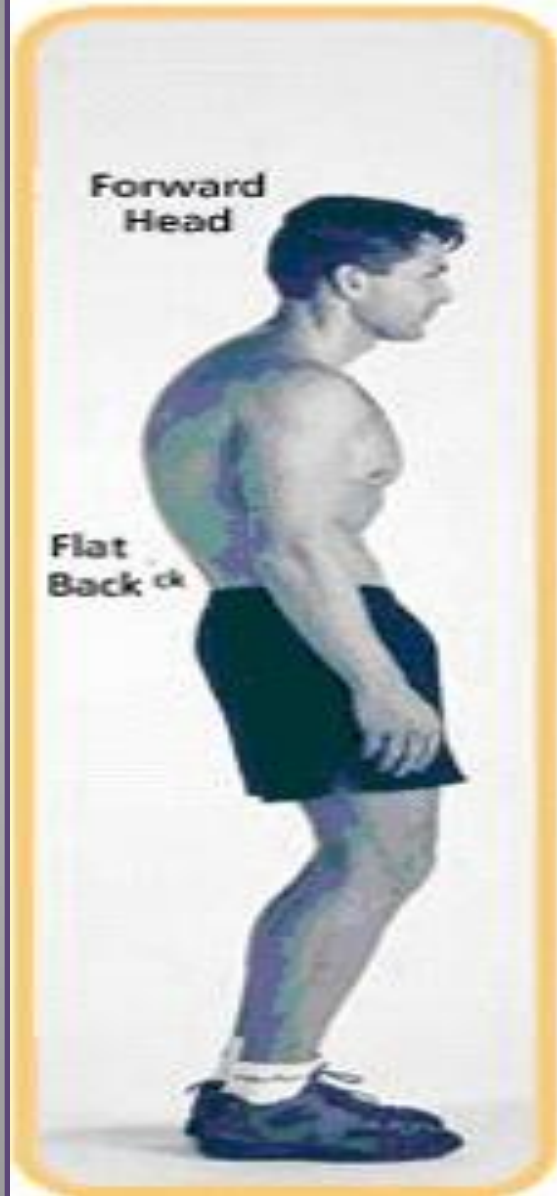
Flat Back

Balanced Upright Posture

Rounded Shoulders

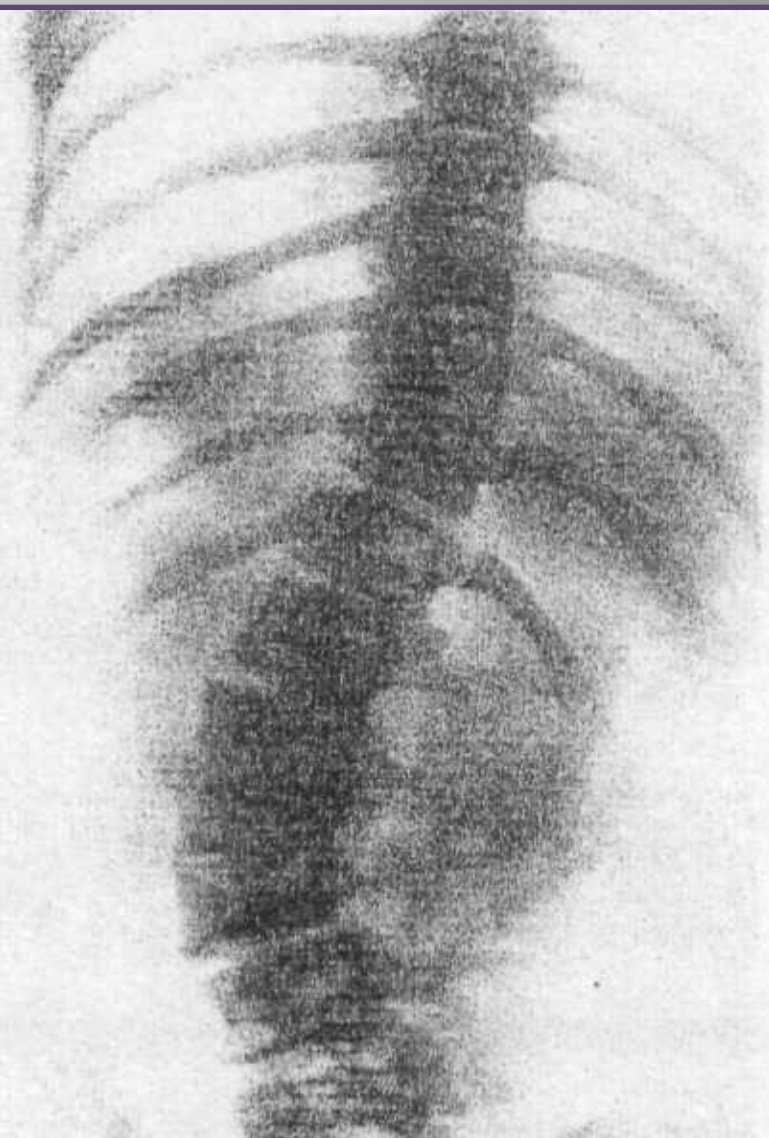
Weak Abdominal Muscles

Sway Back





Комбинированный сколиоз.



Поясничный сколиоз.

Scoliotic spine



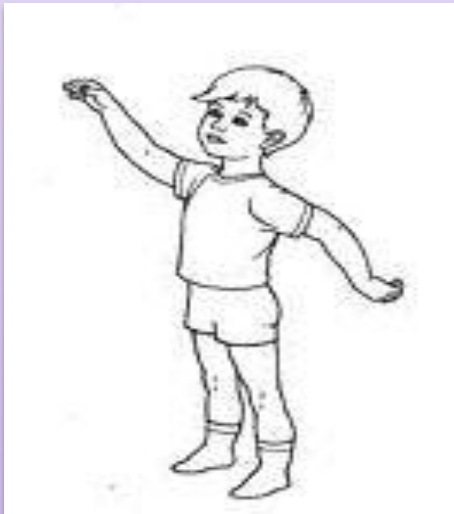
Normal spine



Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита;
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!



Правила для поддержания правильной осанки.

-Что нужно делать , чтобы осанка была хорошей?

- ❖ Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- ❖ Правильно сидеть за партой, не горбиться.
- ❖ При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- ❖ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ❖ Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.
- ❖ Стоять и выполнять различную работу с максимальной выпрямленной спиной.
- ❖ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.



**Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.
МОУ СОШ №5
<http://school5-lbt.ucoz.ru>**