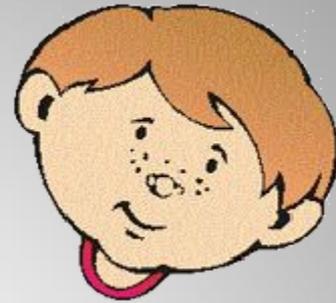
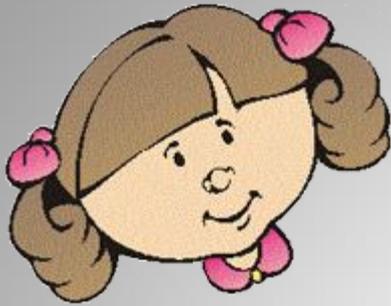


# Тема: «Как сформировать правильную осанку?»»

**Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.**



Тема: «Как  
сформировать  
правильную осанку?»

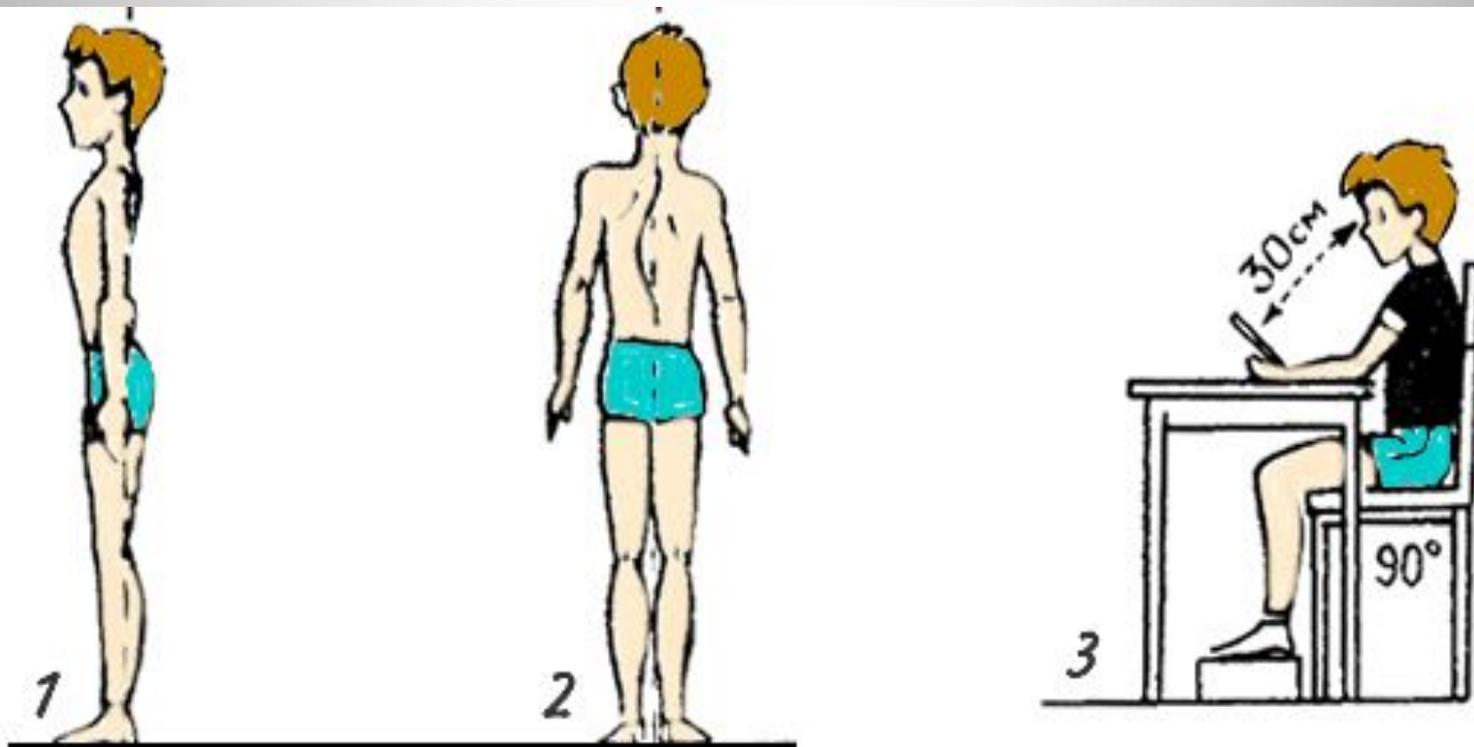


*Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.*



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



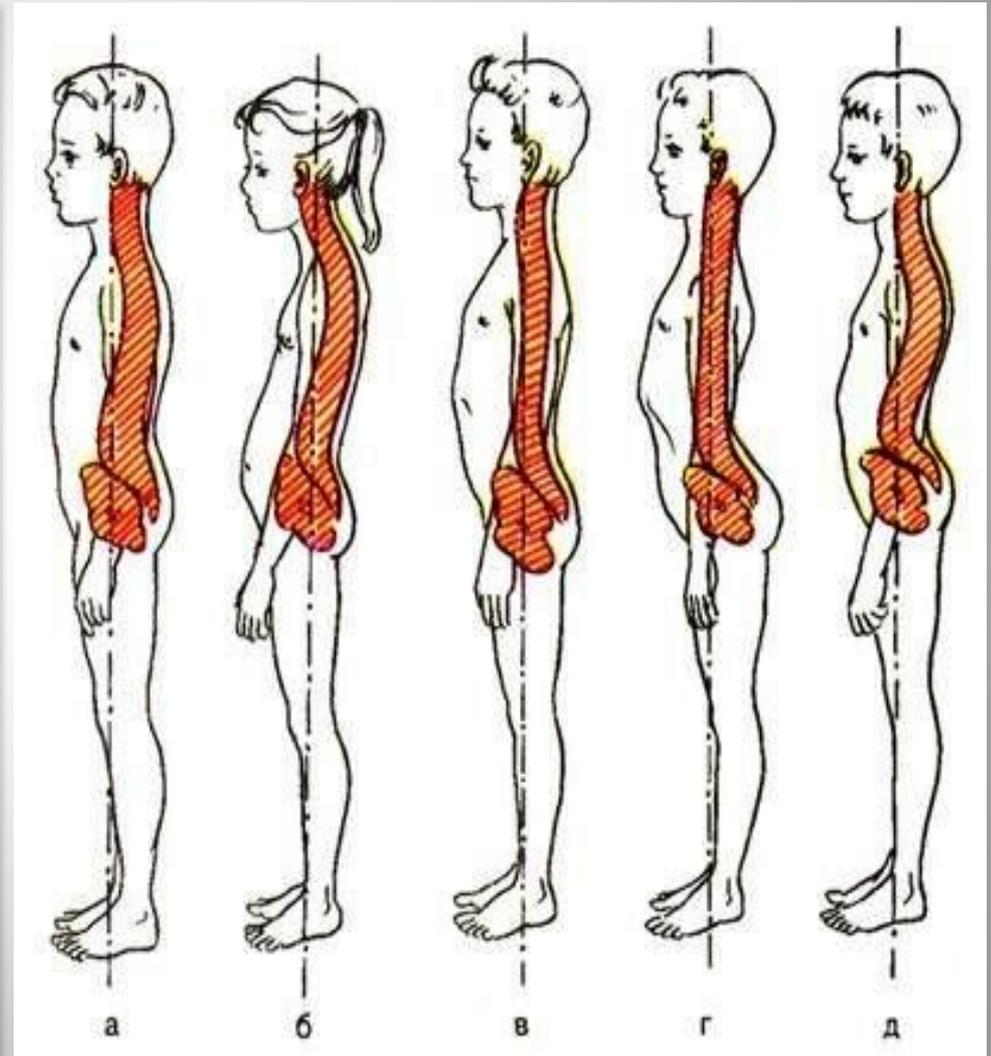
Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

# 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**

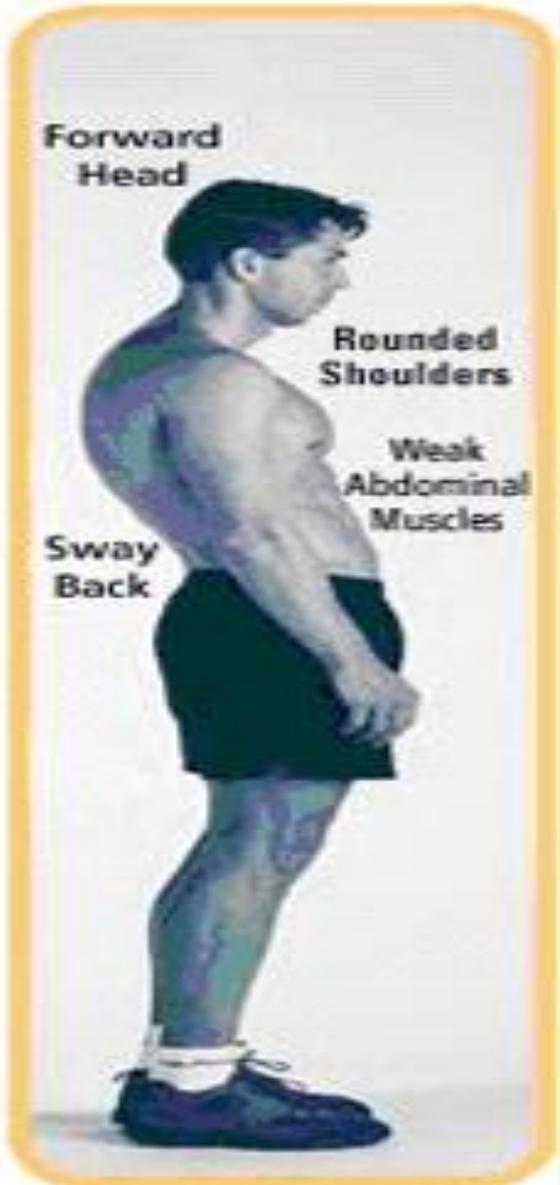
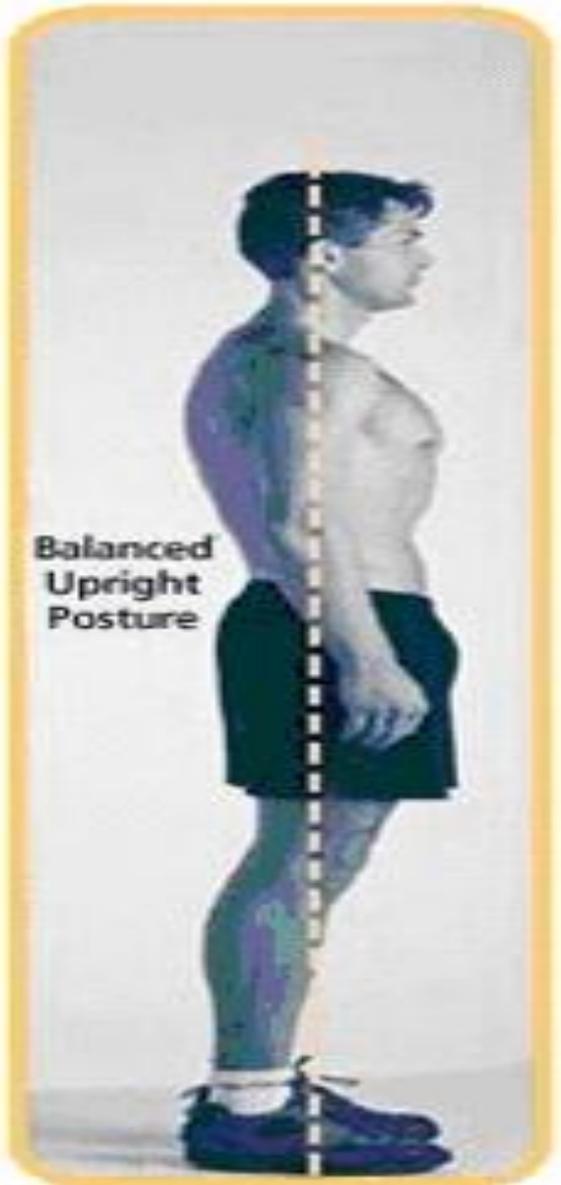
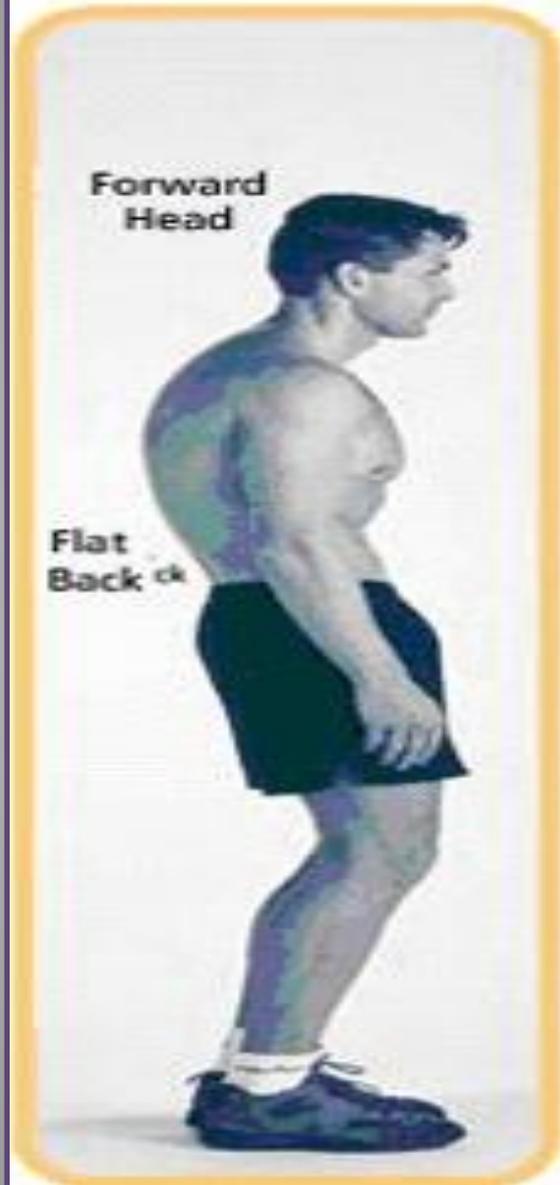
**Flat Back**

**Balanced Upright Posture**

**Rounded Shoulders**

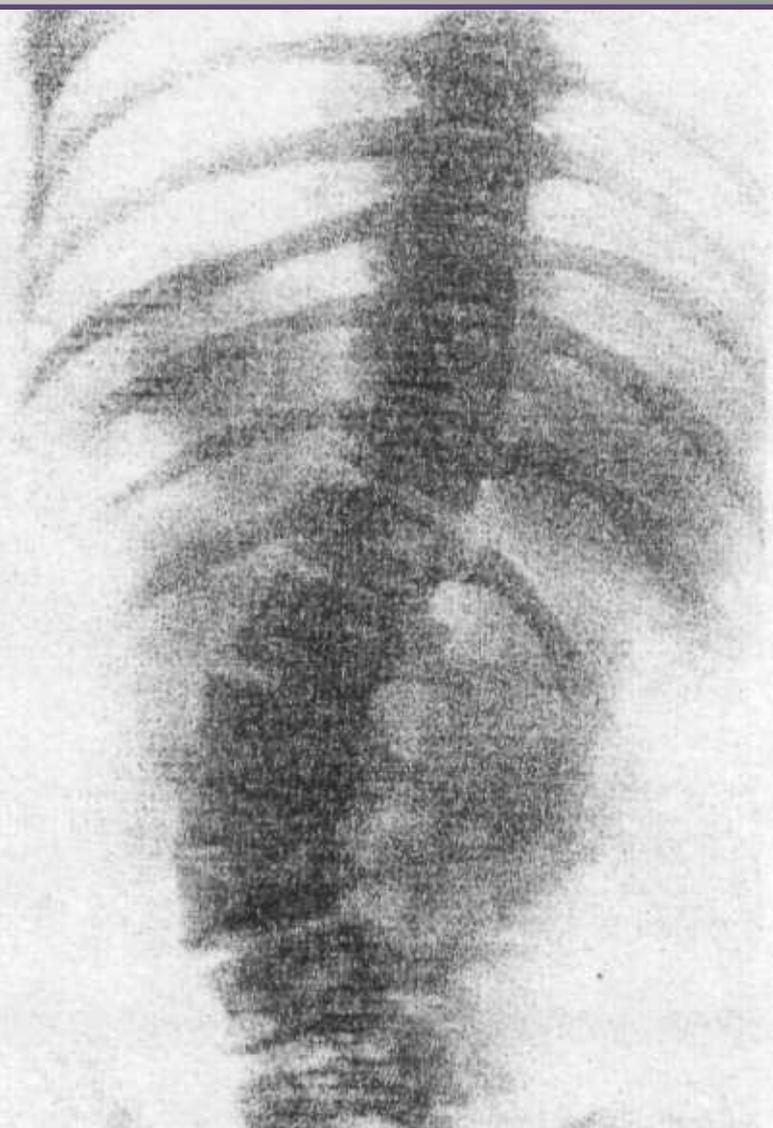
**Weak Abdominal Muscles**

**Sway Back**





Комбинированный сколиоз.



Поясничный сколиоз.

Scoliotic spine



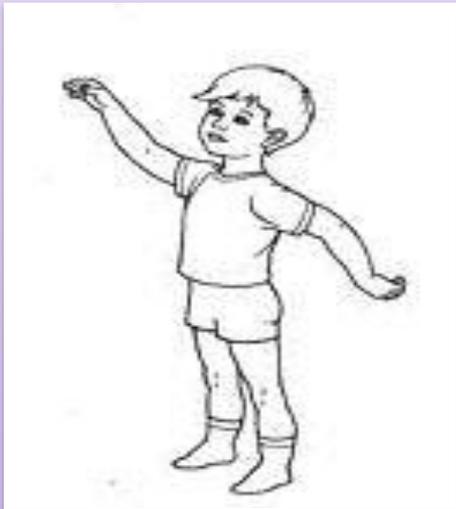
Normal spine



## 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>**