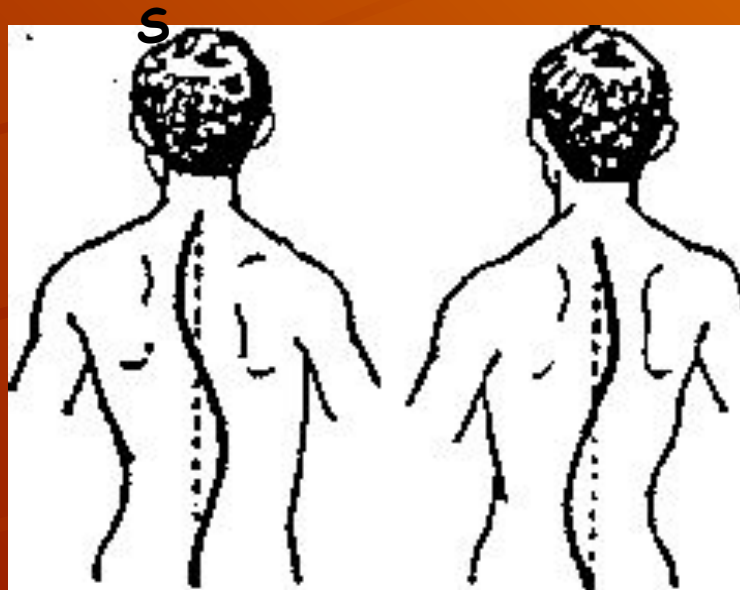


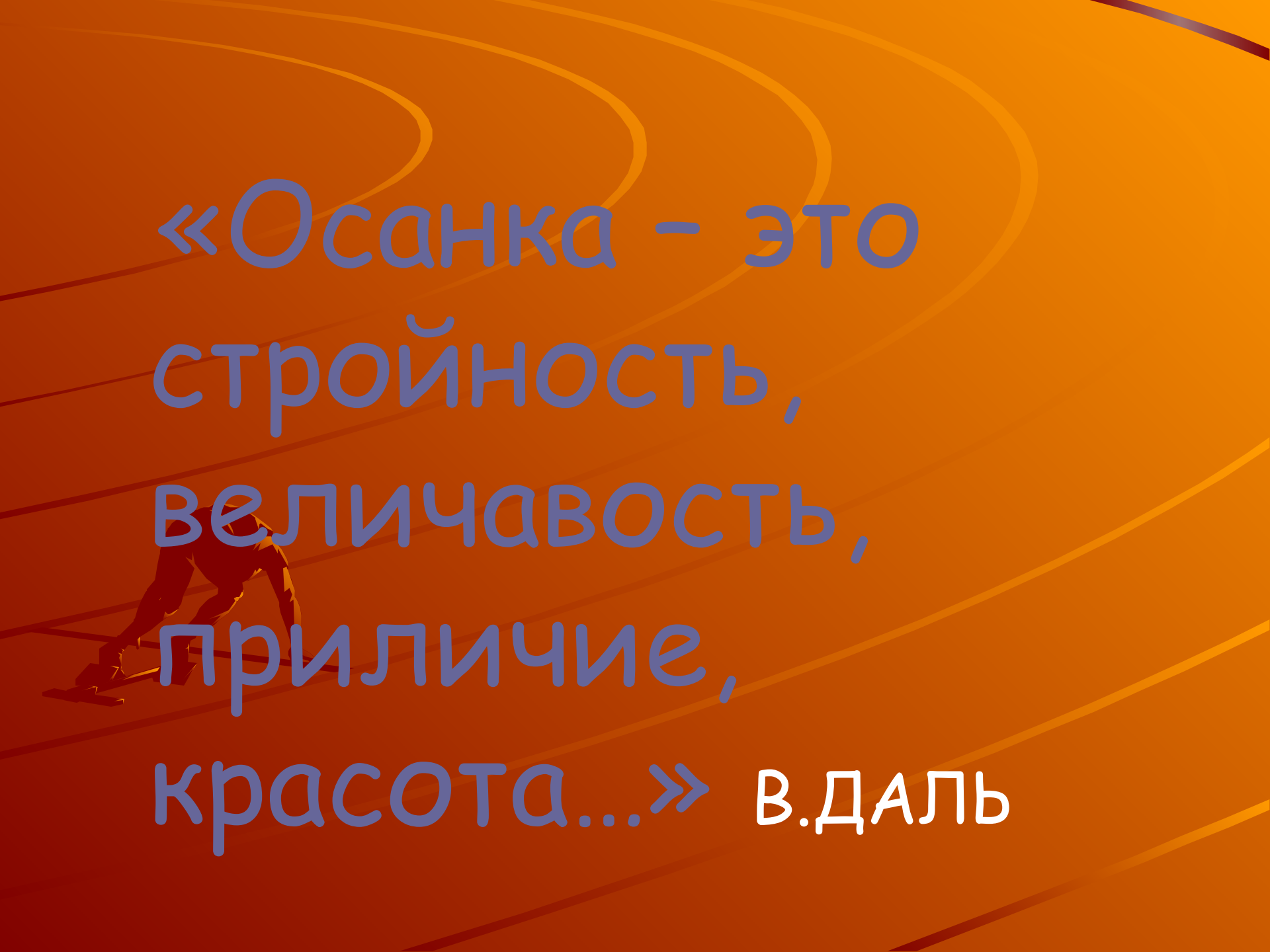
МОУ «Ленинская СОШ»

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА



ПОДГОТОВИЛ: учитель
начальных классов высшей
категории Протопопова Г.П.





«Осанка – это
стройность,
величавость,
приличие,
красота...»

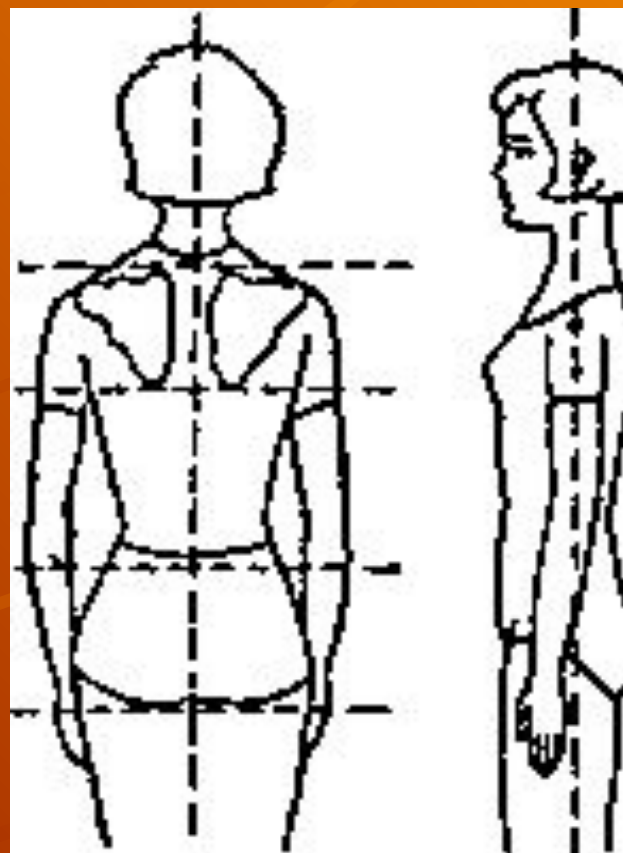
В.ДАЛЬ

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.

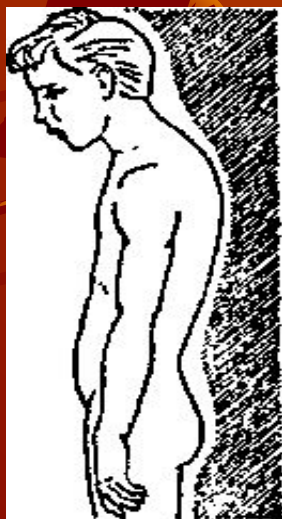
● **Признаки правильной осанки:**

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах и небольшую выпуклость в грудном отделе.



РАЗНОВИДНОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

- **Круглая спина:** увеличен грудной отдел и несколько уменьшен поясничный отдел. Это состояние называется сутулостью.
- **Плоская спина:** грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.
- **Седлообразная (кругловогнутая) спина:** увеличены грудной отдел и поясничный отдел, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина



Седлообразная

ПРОЯВЛЕНИЯ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

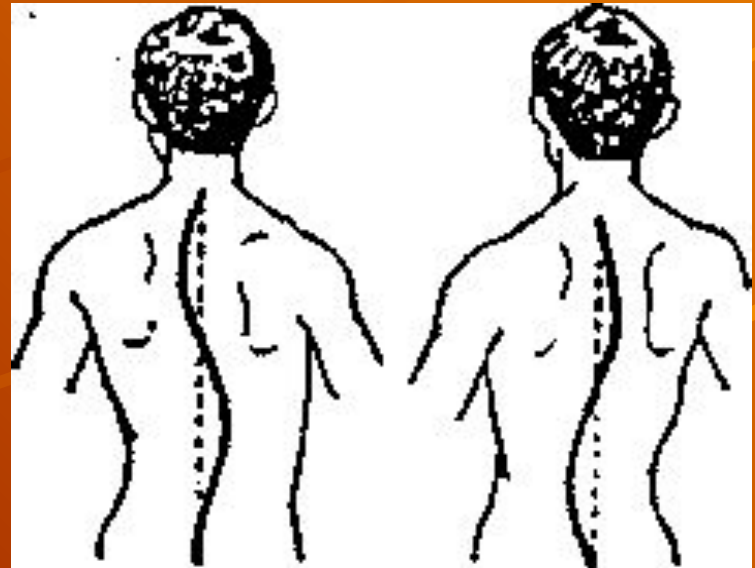
Одна из причин нарушения осанки у детей - неправильная посадка(положение) за столом во время занятий, школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.



Правосторонний
сколиоз



Левосторонний
сколиоз

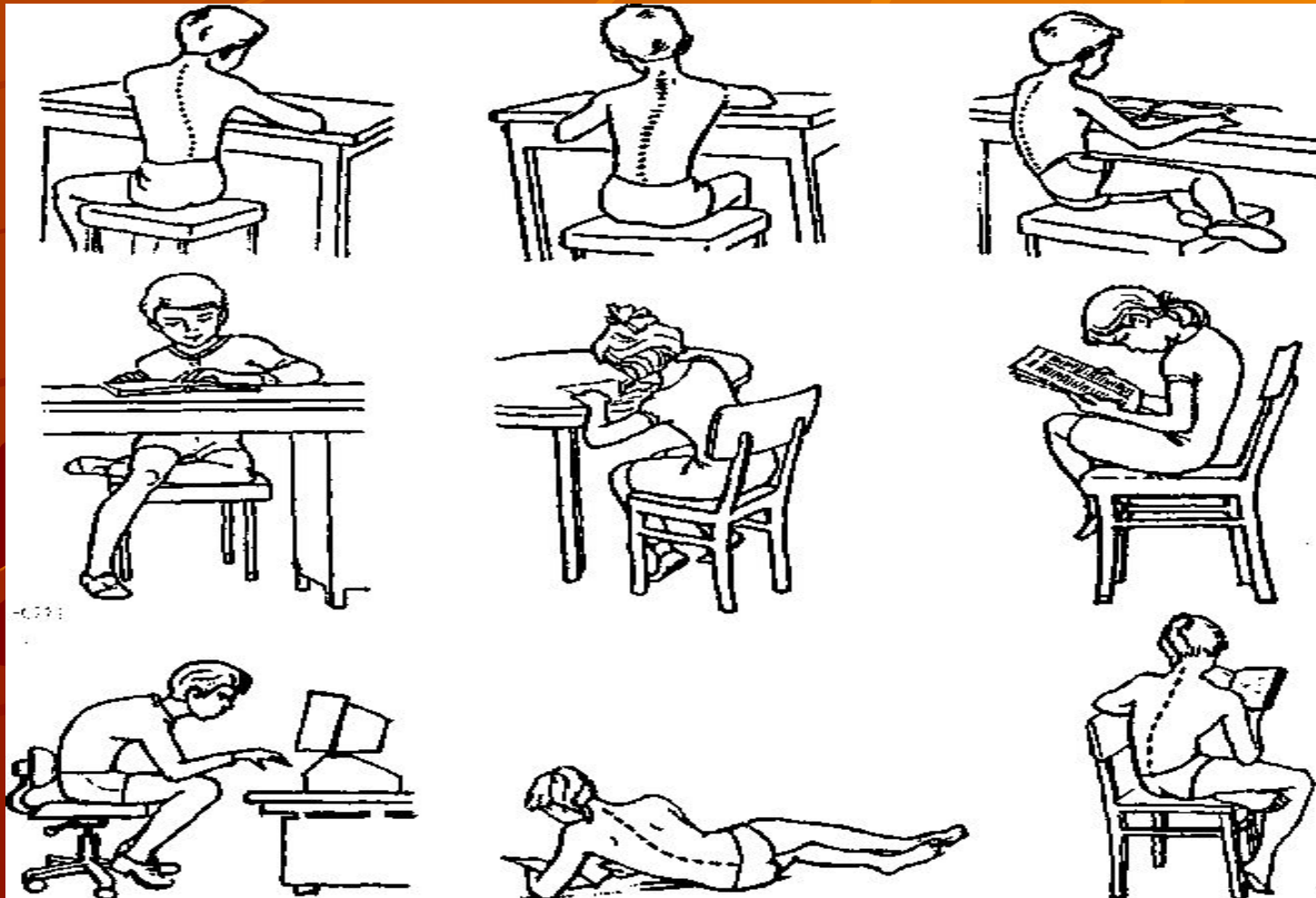


S -образные сколиозы

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА правильное



неправильное



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА –

КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ.



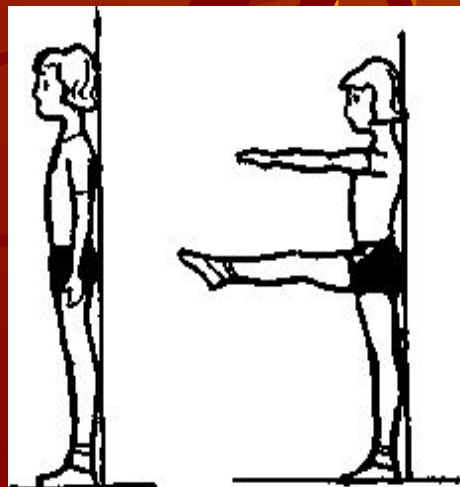
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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



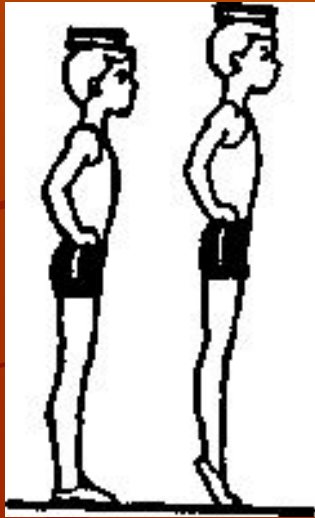
Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.



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

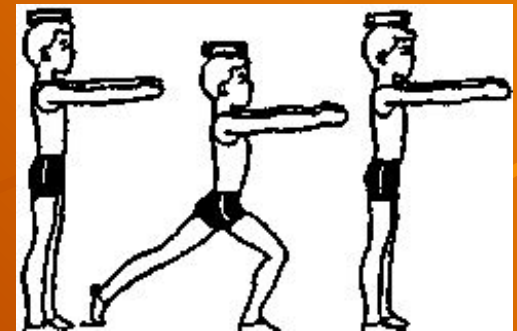


С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



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.



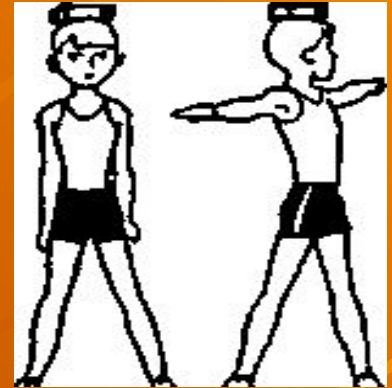
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

Стоя у стены, поочередно левое, затем правое колено



Стоя у стены, поочередно левое, затем правое колено

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, 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

