

*Областной заочный конкурс мультимедийных продуктов
«Мы выбираем здоровый образ жизни»*

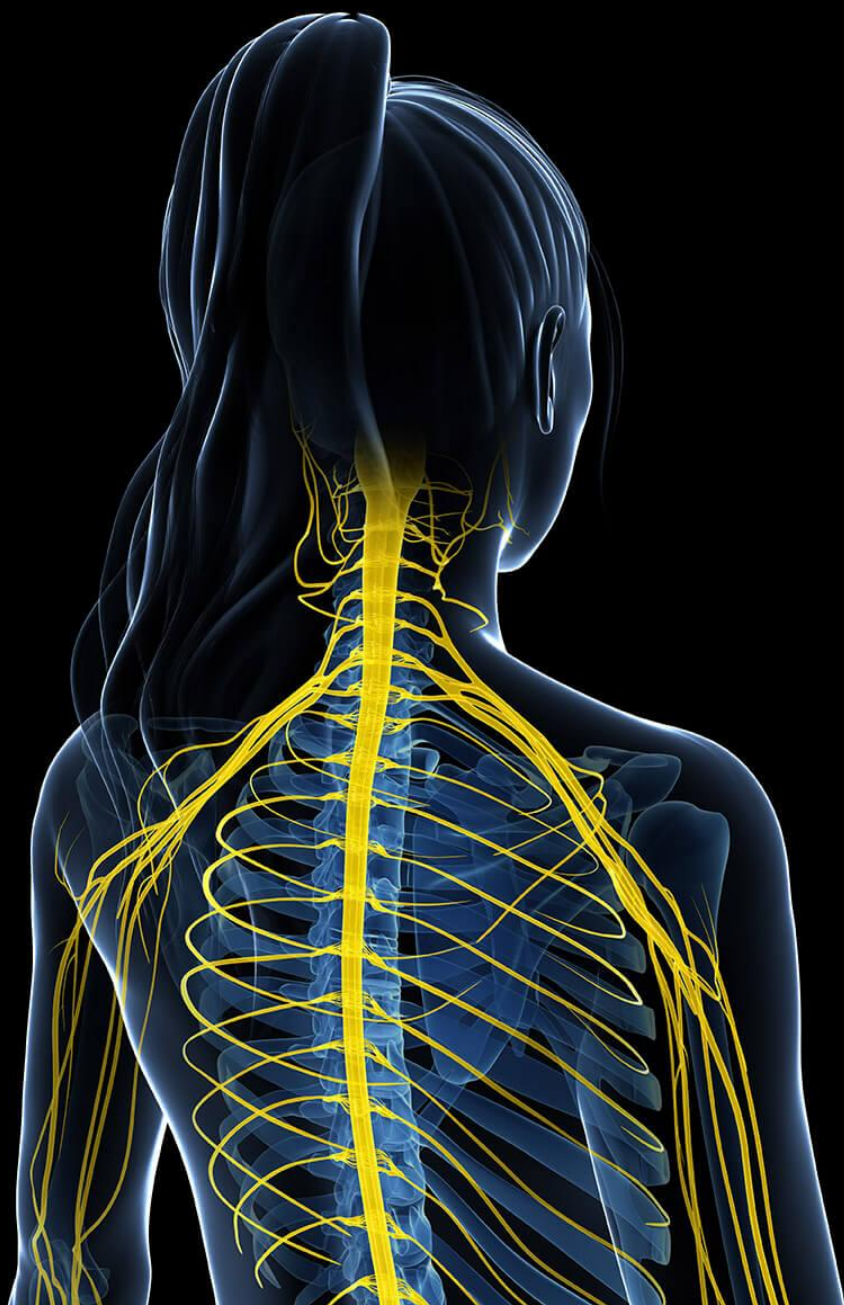
Номинация: «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ»

*Тема: «Профилактика нарушения осанки у студентов
ГБПОУ СО «КПЛ»*



Автор презентации:
Семенченко Виктория
Юрьевна

Руководитель:
Стеблева Ирина
Борисовна

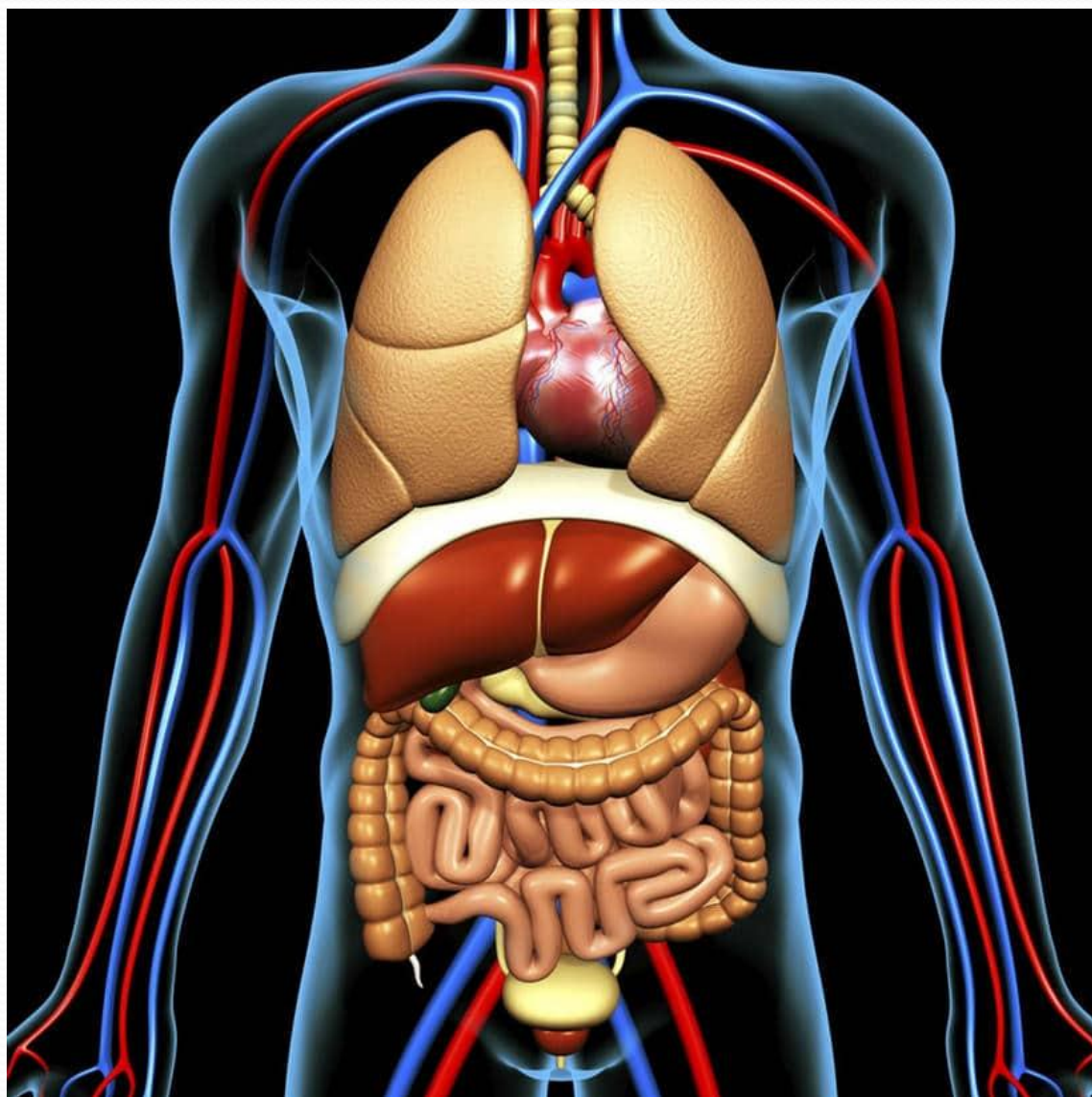


Позвоночник является основой, на которую крепится весь организм, внутри которого находится спинной мозг, от которого отходят нервы, управляющие всем организмом. Поэтому позвоночник играет важную, ключевую роль в здоровье человека.

- **Сутулость**, резкие толчки и длительная компрессионная нагрузка (например, от долгого нахождения в статичной неудобной позе) могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нервов, отходящих от спинного мозга. Все это приводит к нарушению работы того органа, который управляется тем или иным нервом.



Оздоравливая
позвоночник,
его мышцы и
связки,
необходимо
помнить о
здоровье
внутренних
органов.



Исправление осанки - актуальная проблема детского здоровья



Высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат



Сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов



Увлечение играми на компьютере

Несколько упражнений из учебного процесса.

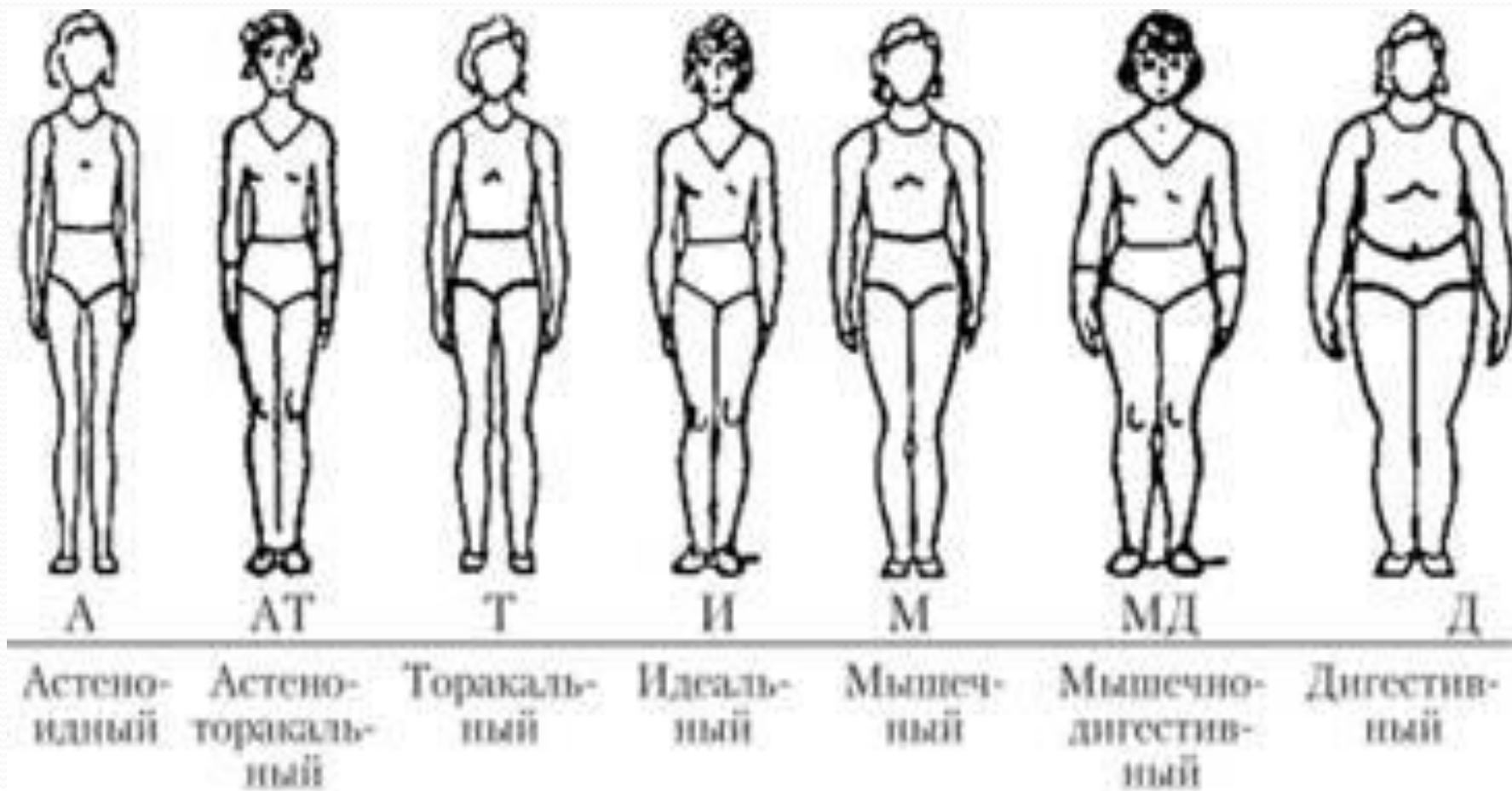






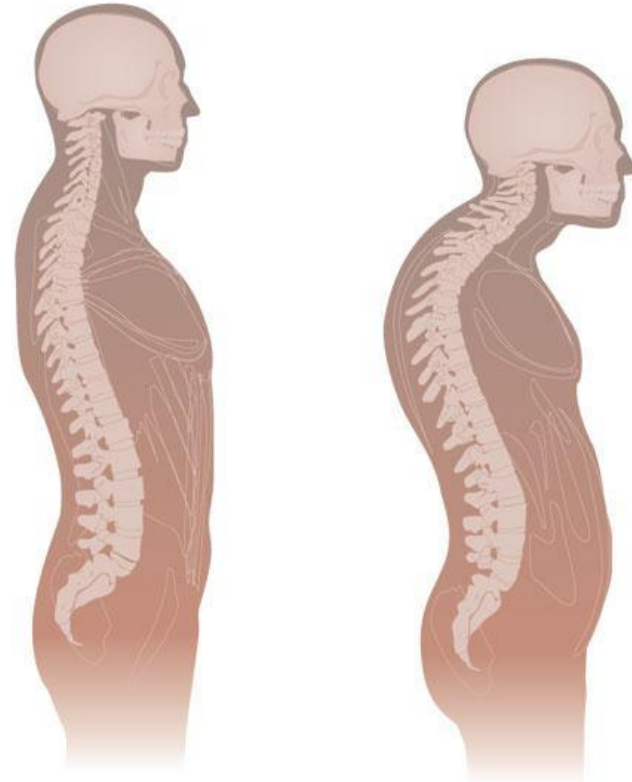
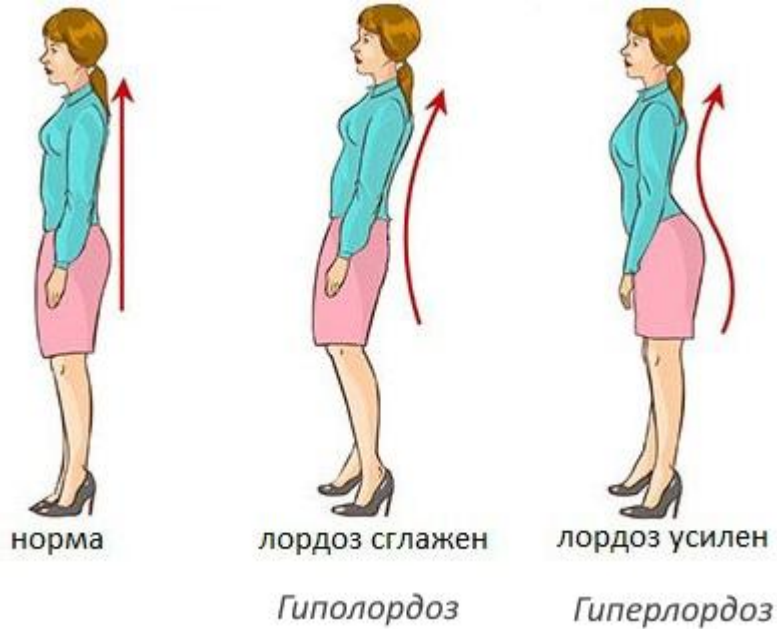


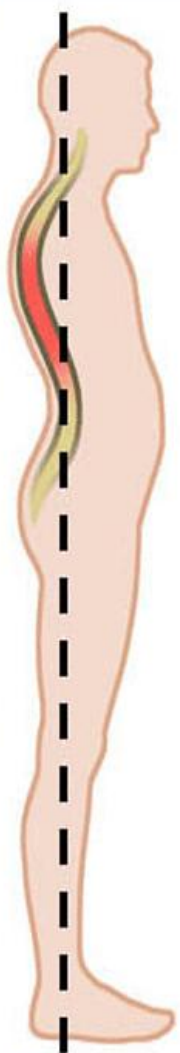
Тип конституции ребенка можно
определить уже в 7-8 лет и довольно точно
– в 11-12 лет.



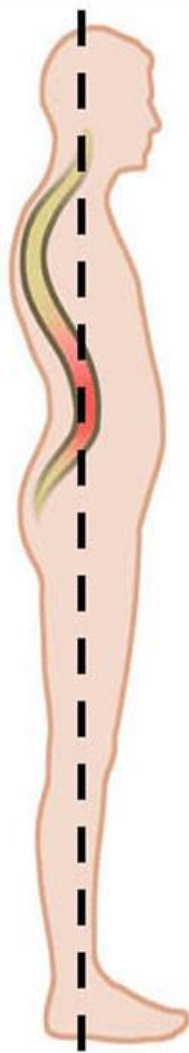
У здорового позвоночника

два вида изгиба: лордоз и кифоз.

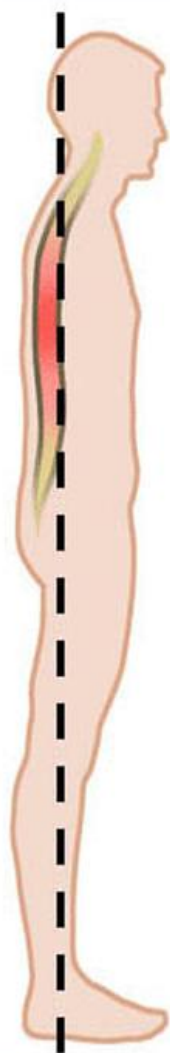




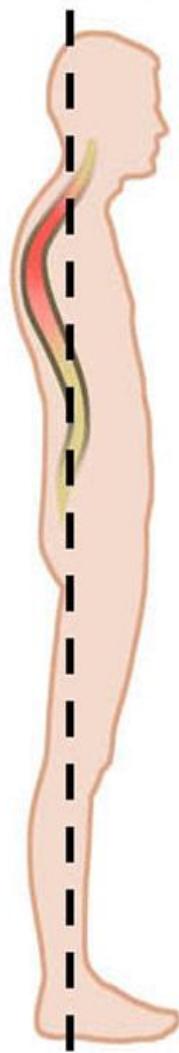
Лордоз



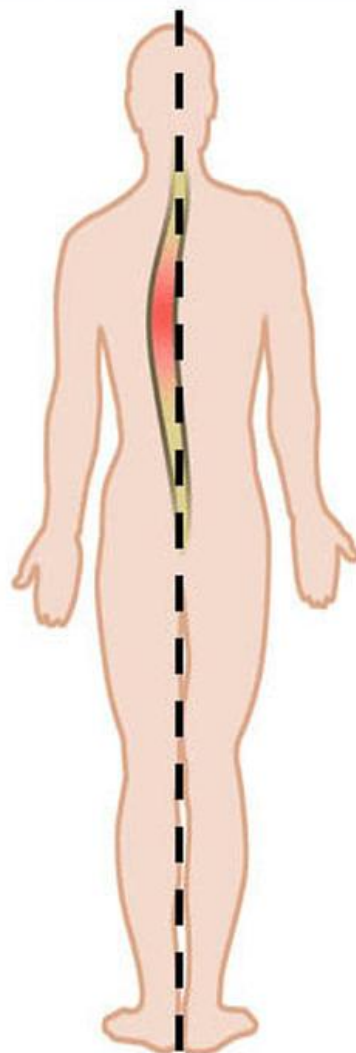
Кифоз



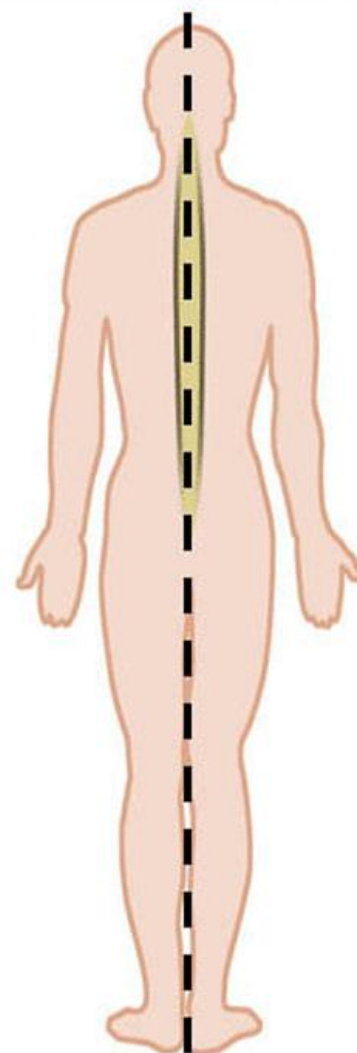
Плоская
спина



Круглая
спина



Сколиоз



Норма

По характеру искривления различают

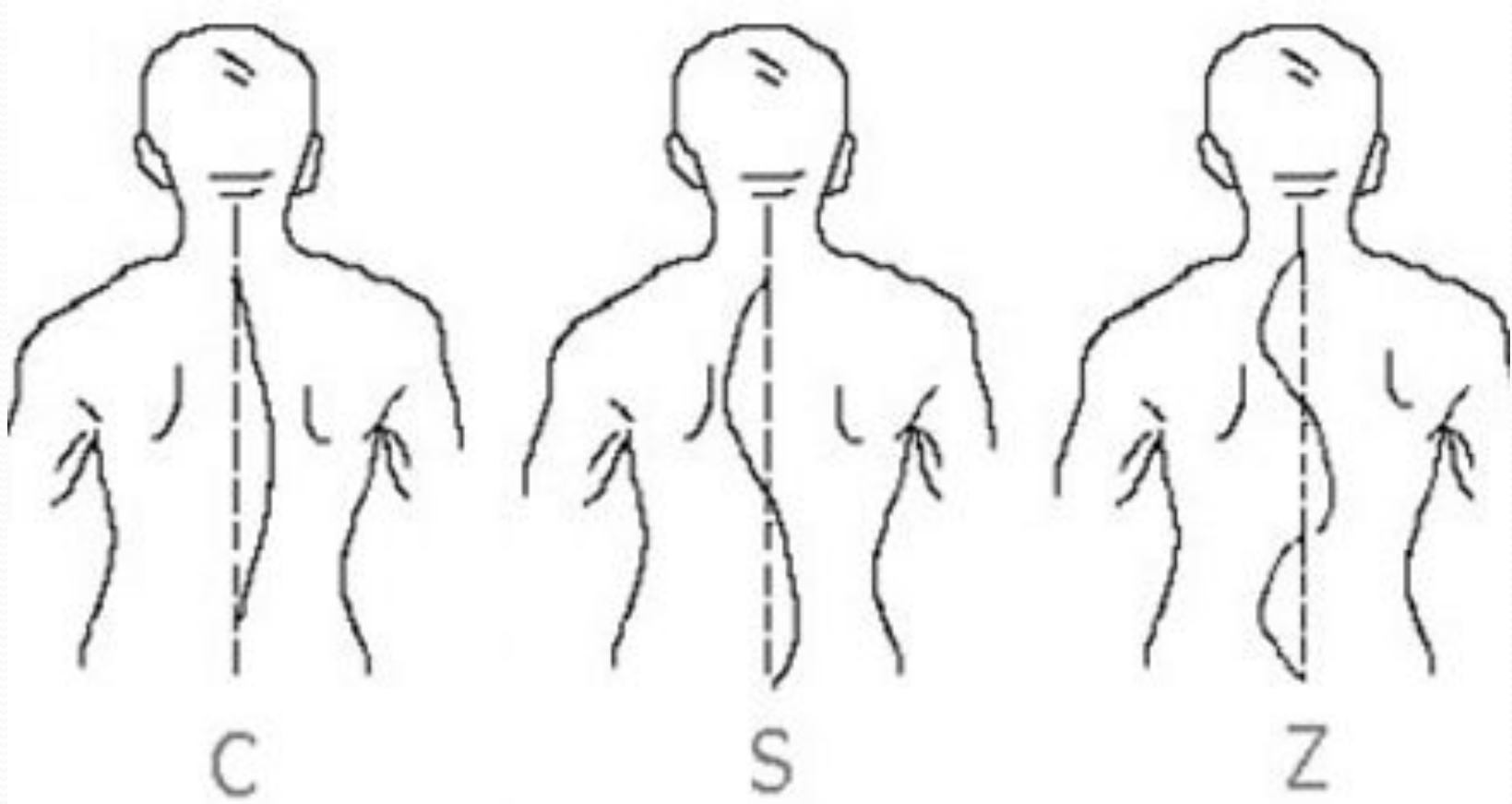
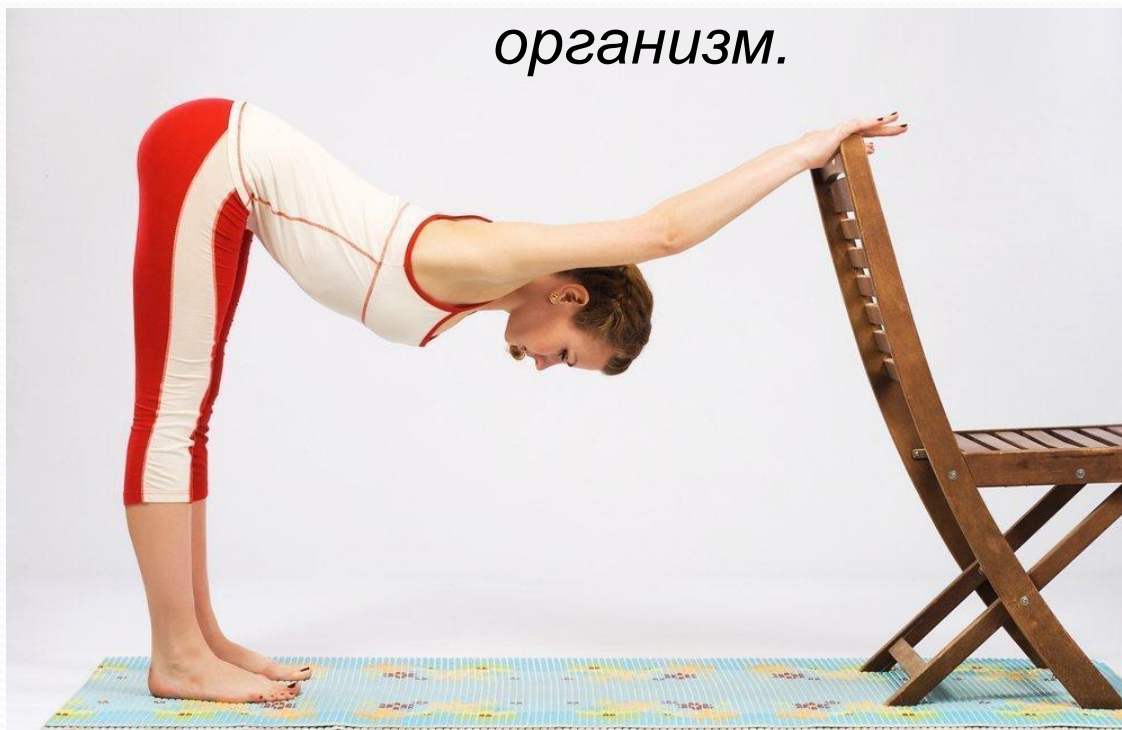


Рис.5 Виды сколиоза.

Существует пять основных целей, которые преследует лечебная физкультура при сколиозе:

- Устранить дисбаланс мышц и связок.*
- Снять излишнюю нагрузку на позвоночник.*
- Исправить осанку. Укрепить мышечный корсет спины.*
- Оказать общеоздоровительное воздействие на организм.*



Необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Перед началом занятий выполните разминку, чтобы разогреть и растянуть мышцы и связки. Упражнения должны выполняться в медленном темпе. Не нужно делать резких движений, выполнять прыжки и различные элементы акробатики.



Идеальным выбором будет плавание, которое используется для профилактики и лечения множества заболеваний позвоночника

Профилактика сколиоза

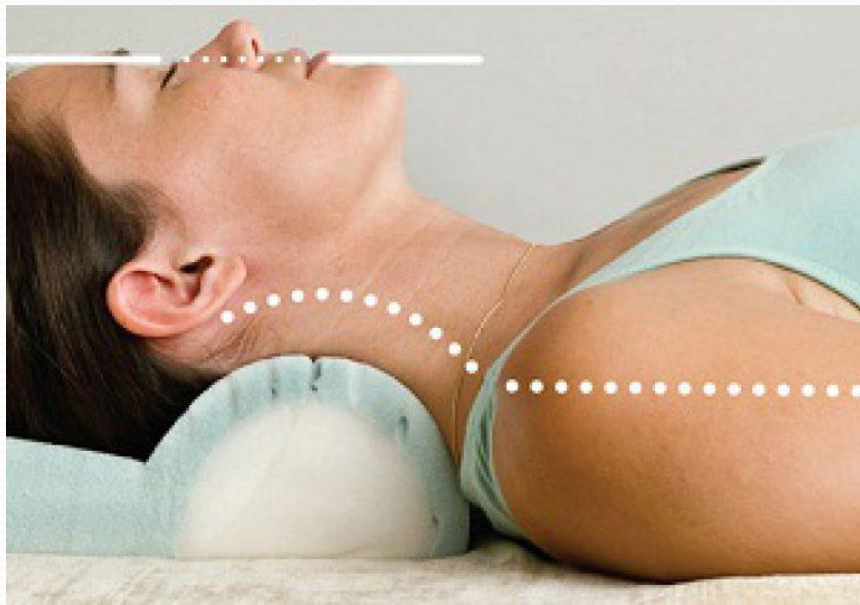


Рекомендаци: *Всегда сидите прямо, при этом излишне не сгибайтесь туловище и как можно меньше наклоняйте голову вперёд*

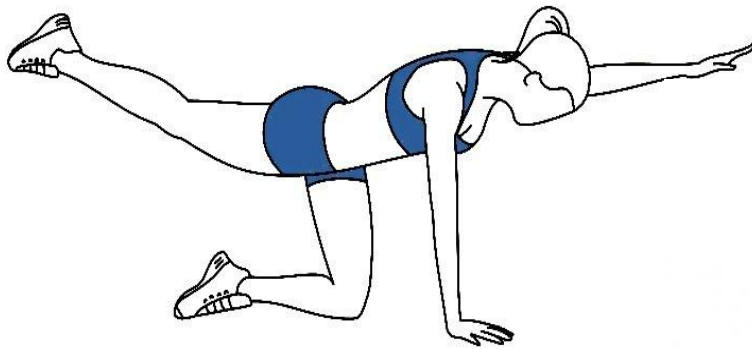
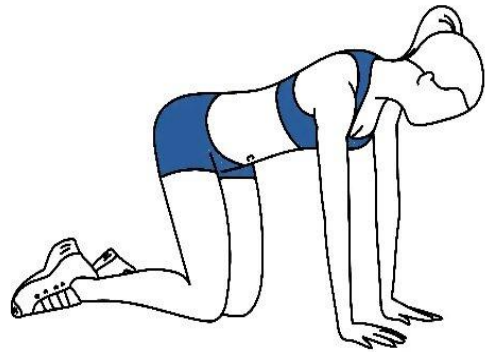


*Подушку подберите
маленького
размера, для того
чтобы шея
находилась на одной
линии с
остальными
отделами
позвоночника*

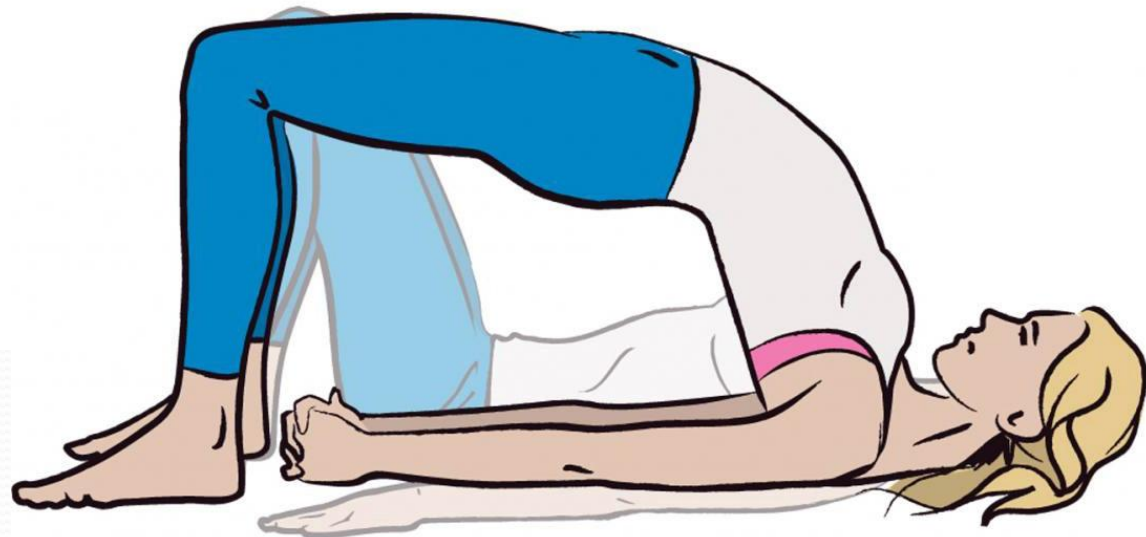
*В течение дня
периодически делайте
медленные прогибы
назад*



*«Осанка – это внешность,
манера держать себя»*

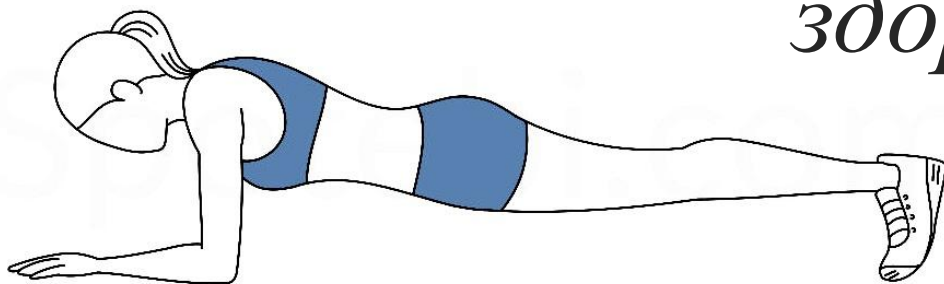


Профилактика сколиоза
Упражнение ПТИЦА-СОБАКА



Профилактика сколиоза
ПОЗА МОСТ

«Правильная осанка – это залог здоровья!»



Профилактика сколиоза
ПЛАНКА С ОПОРОЙ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ



Профилактика сколиоза
ПОДТЯГИВАНИЕ НОГ К ГРУДИ