

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

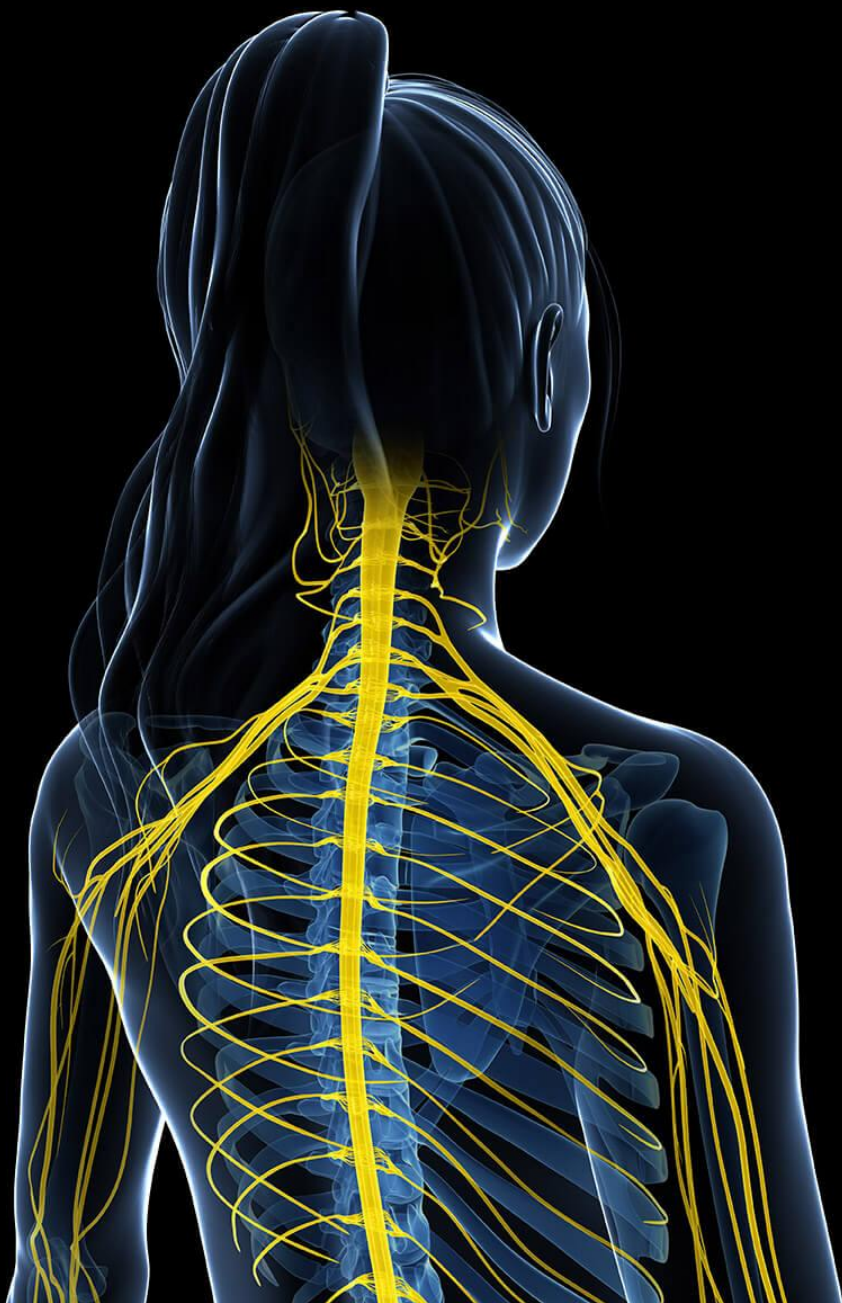
*Номинация: «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ»*

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



Автор презентации:  
Семенченко Виктория  
Юрьевна

Руководитель:  
Стеблева Ирина  
Борисовна

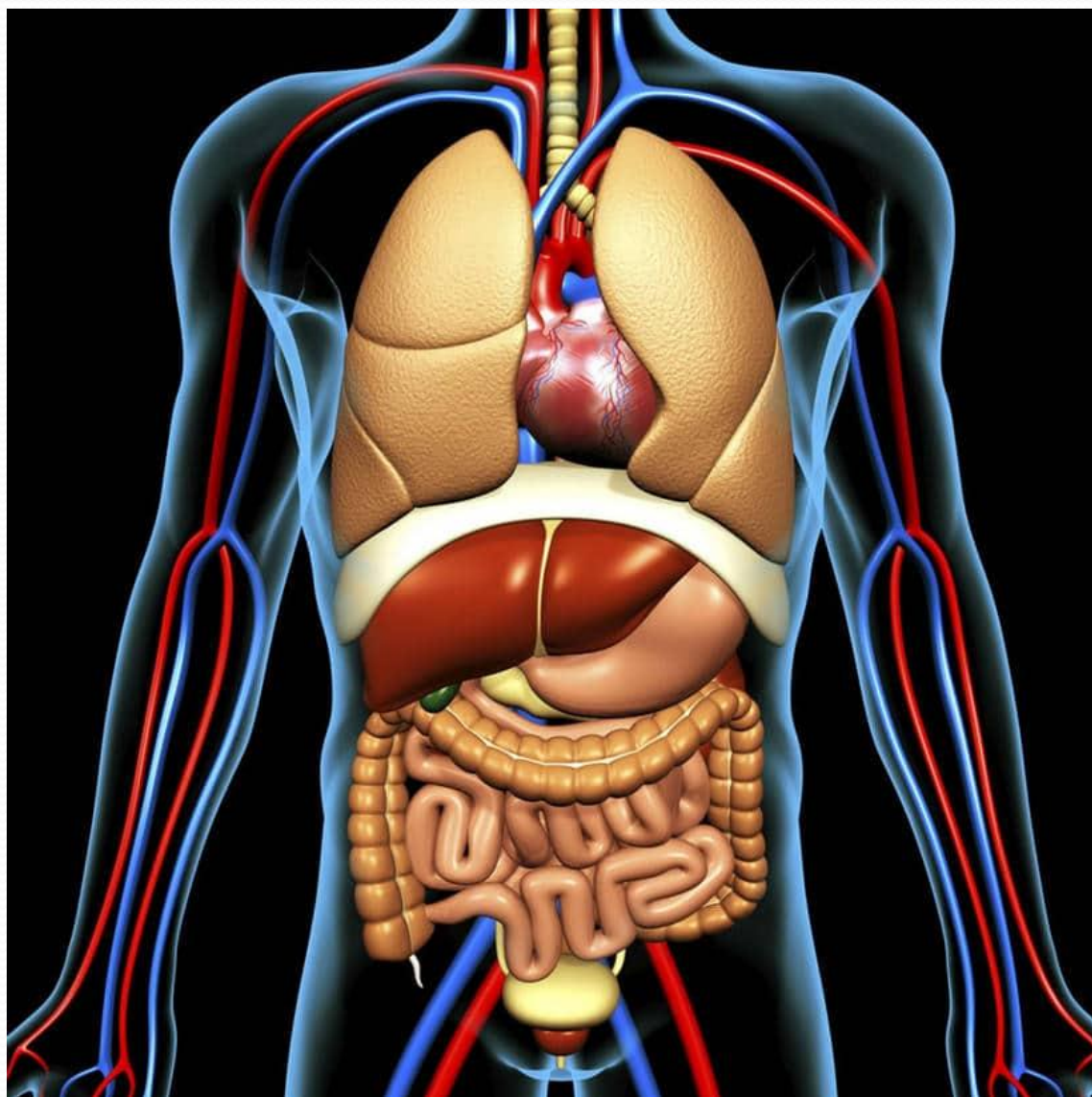


**Позвоночник** является основой, на которую крепится весь организм, внутри которого находится спинной мозг, от которого отходят нервы, управляющие всем организмом. Поэтому позвоночник играет важную, ключевую роль в здоровье человека.

- **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.



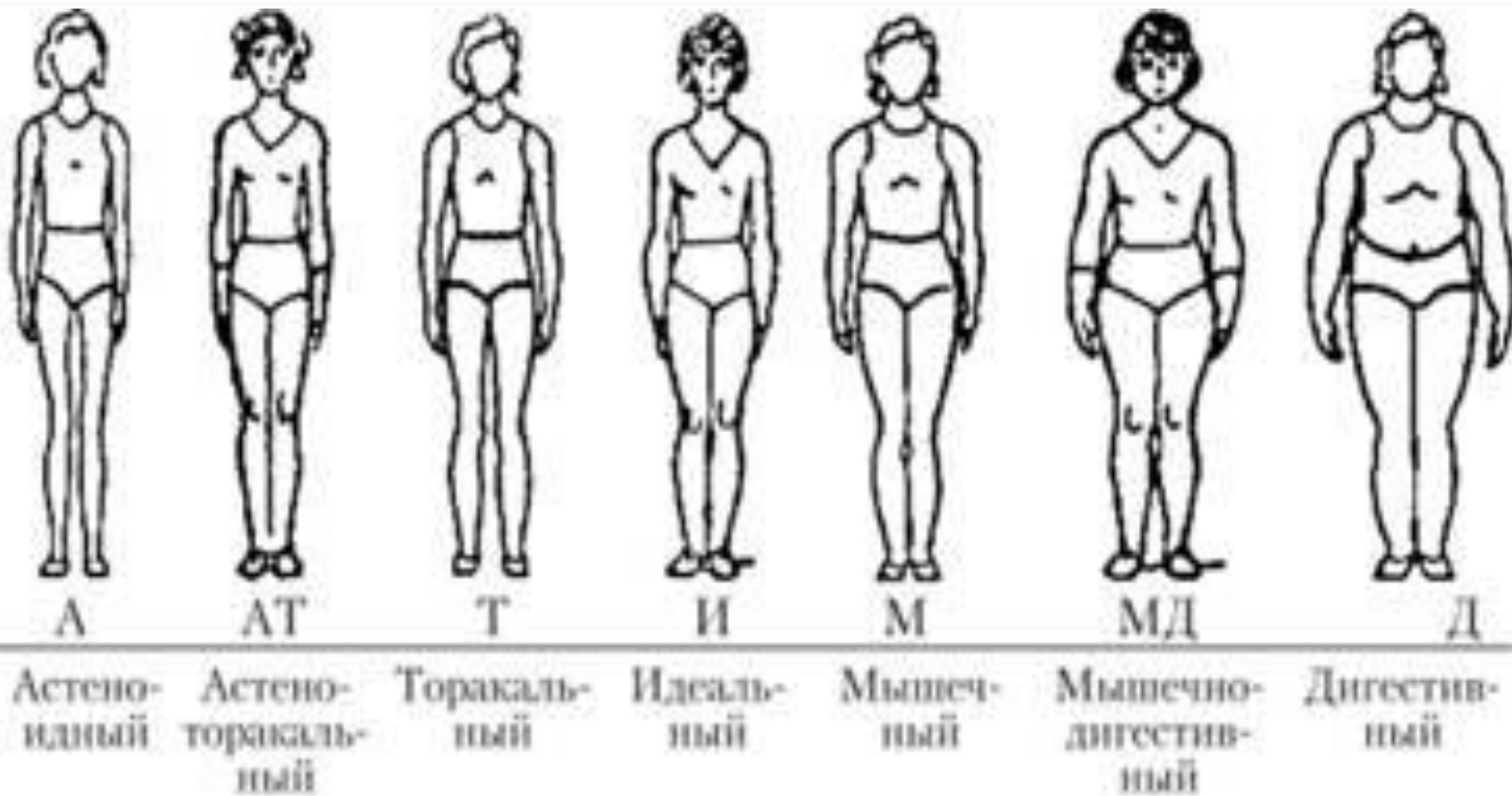






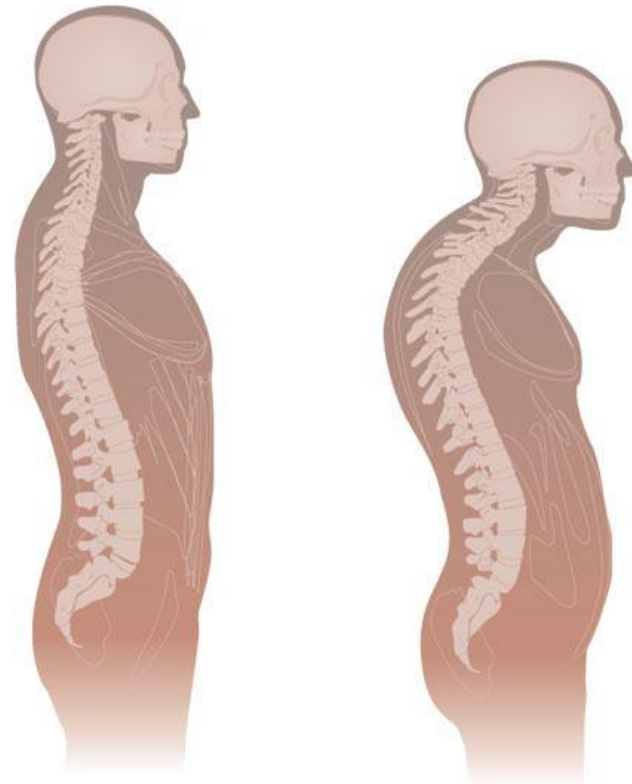
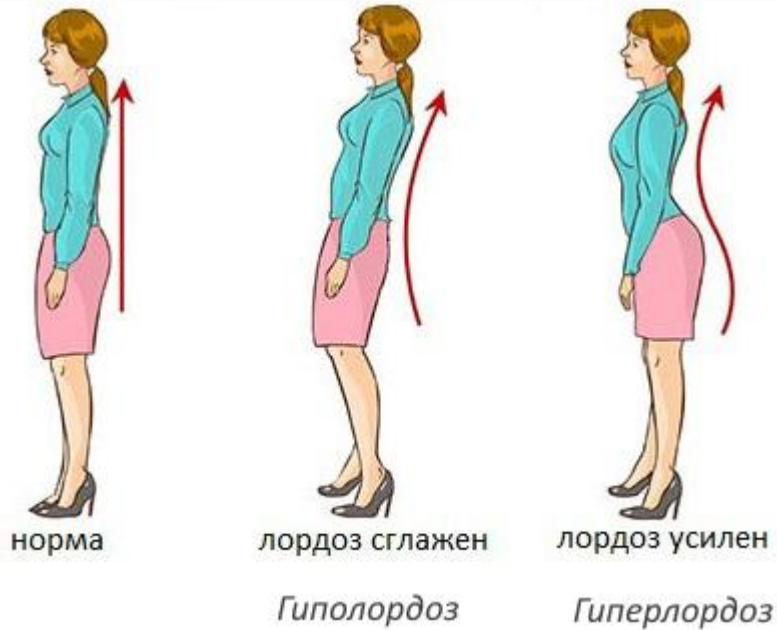


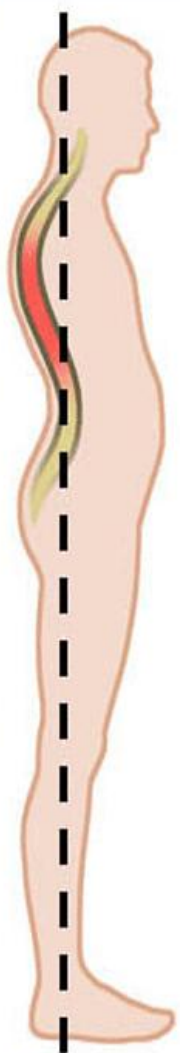
Тип конституции ребенка можно  
определить уже в 7-8 лет и довольно точно  
– в 11-12 лет.



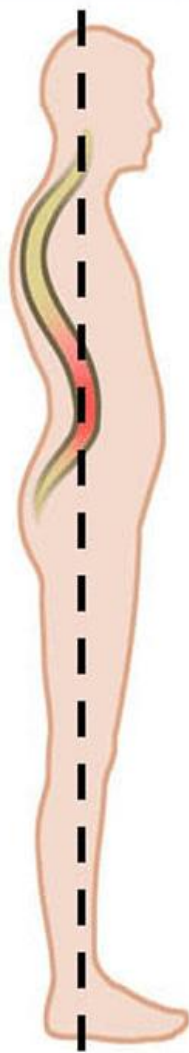
# У здорового позвоночника

## два вида изгиба: лордоз и кифоз.

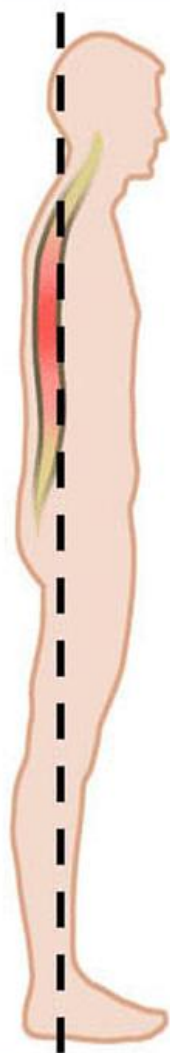




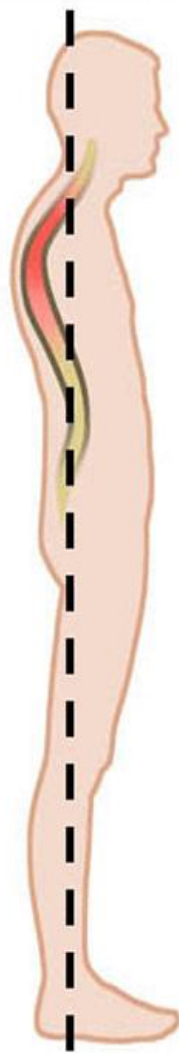
Лордоз



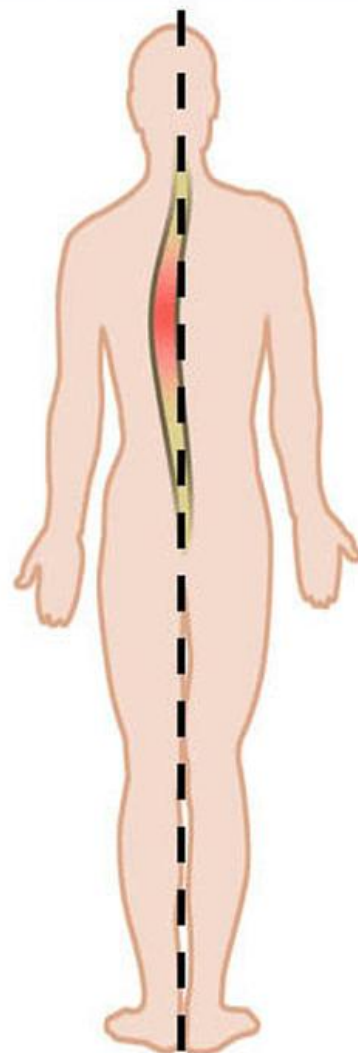
Кифоз



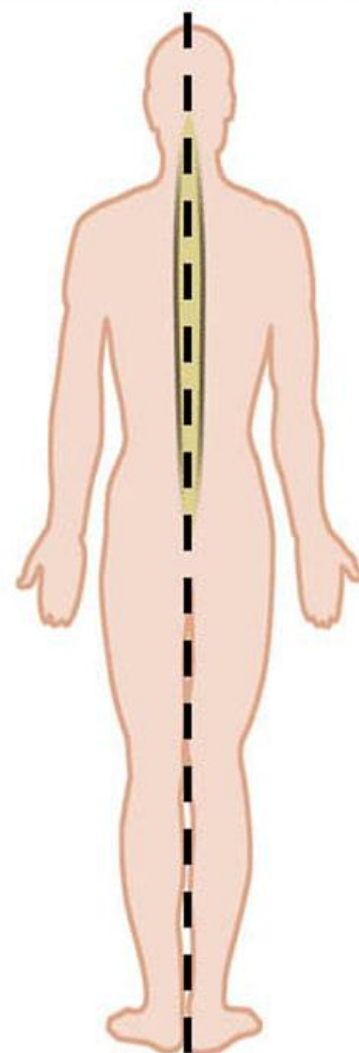
Плоская  
спина



Круглая  
спина



Сколиоз



Норма

# По характеру искривления различают

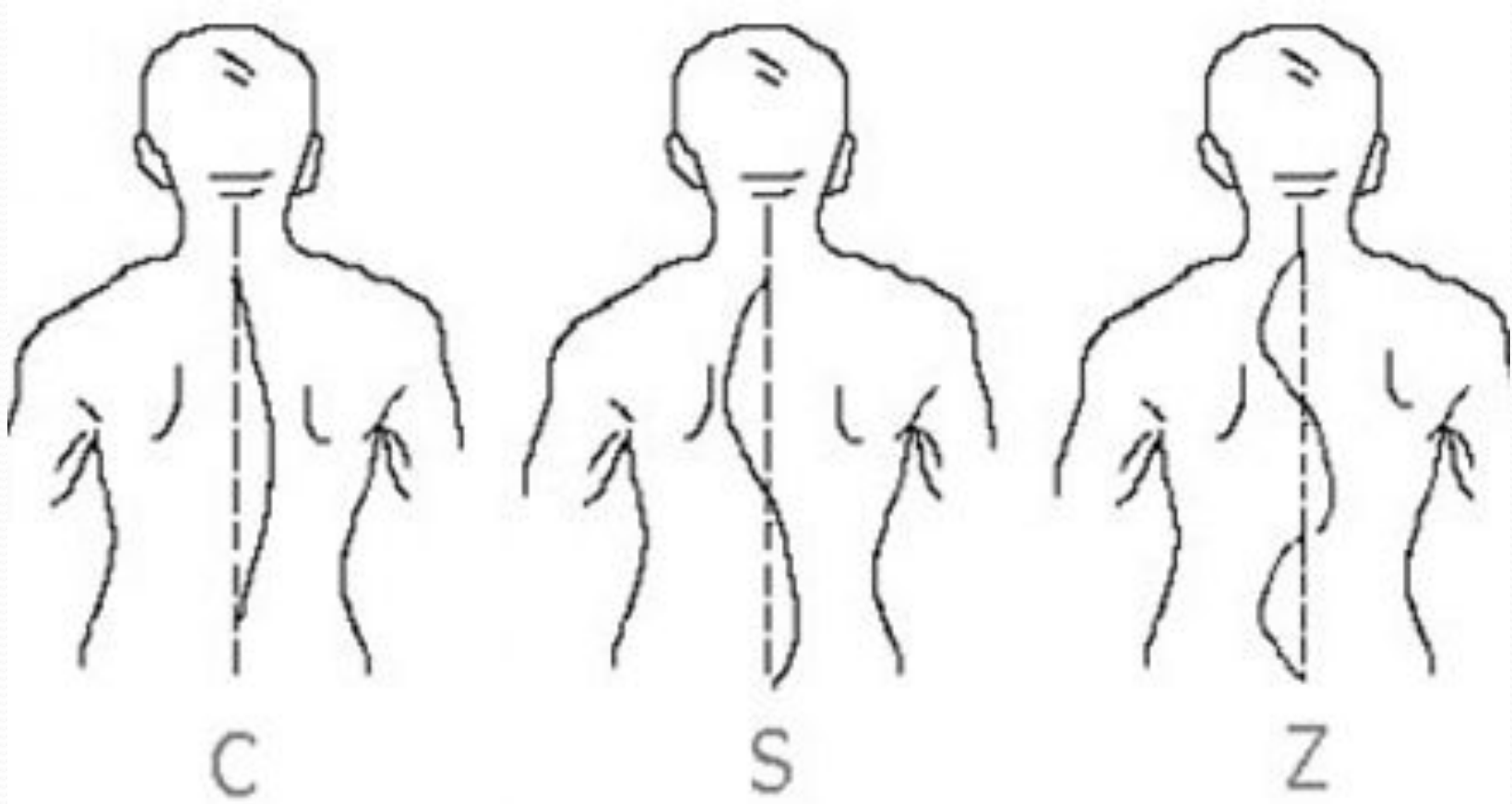
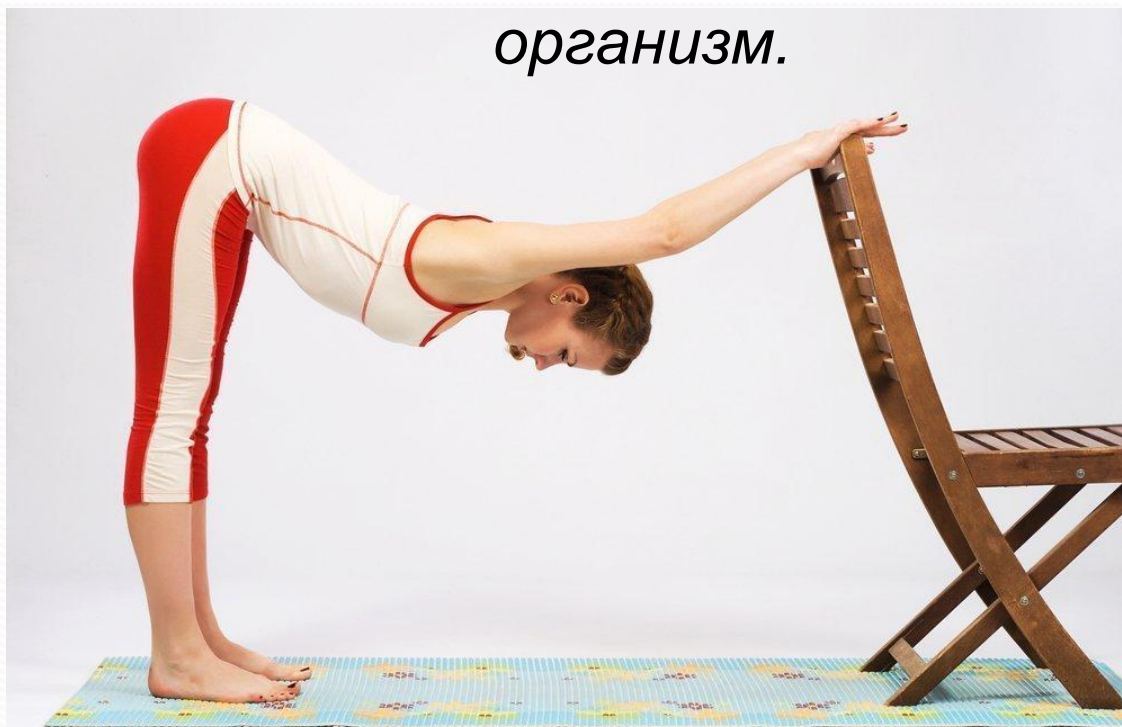


Рис.5 Виды сколиоза.

*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



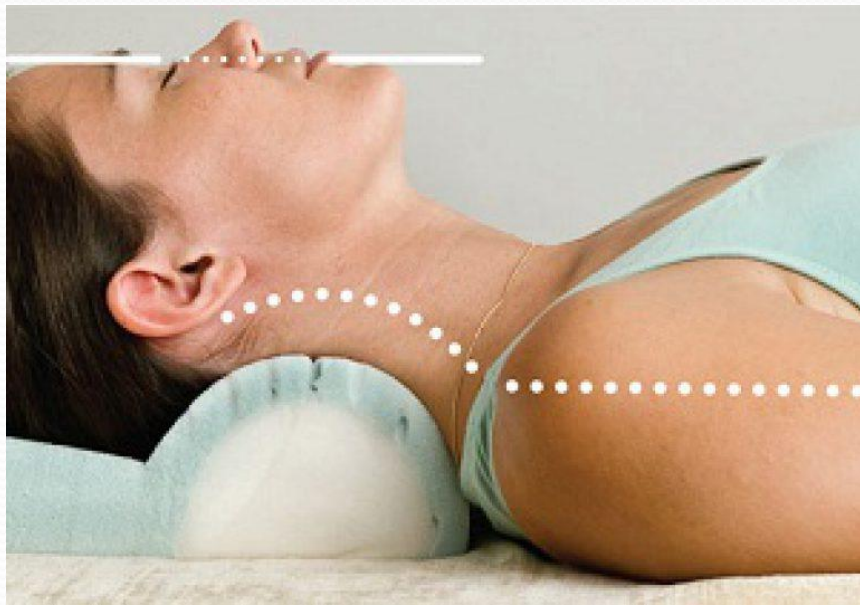


**Рекомендаци:** *Всегда сидите прямо, при этом излишне не сгибайтесь туловище и как можно меньше наклоняйте голову вперёд*

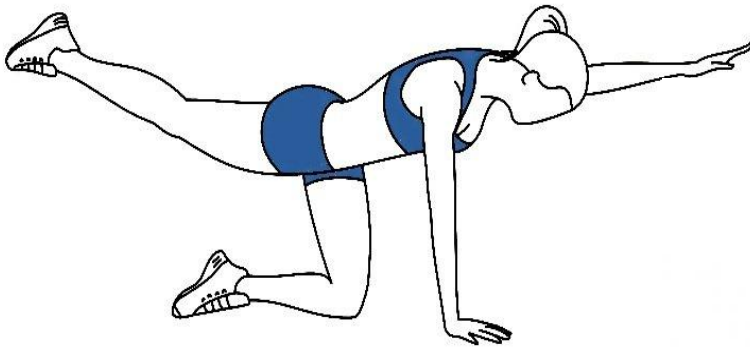
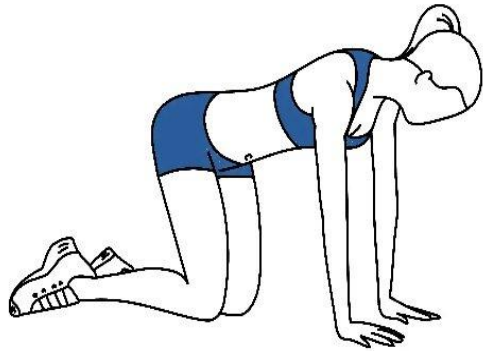


*Подушку подберите  
маленького  
размера, для того  
чтобы шея  
находилась на одной  
линии с  
остальными  
отделами  
позвоночника*

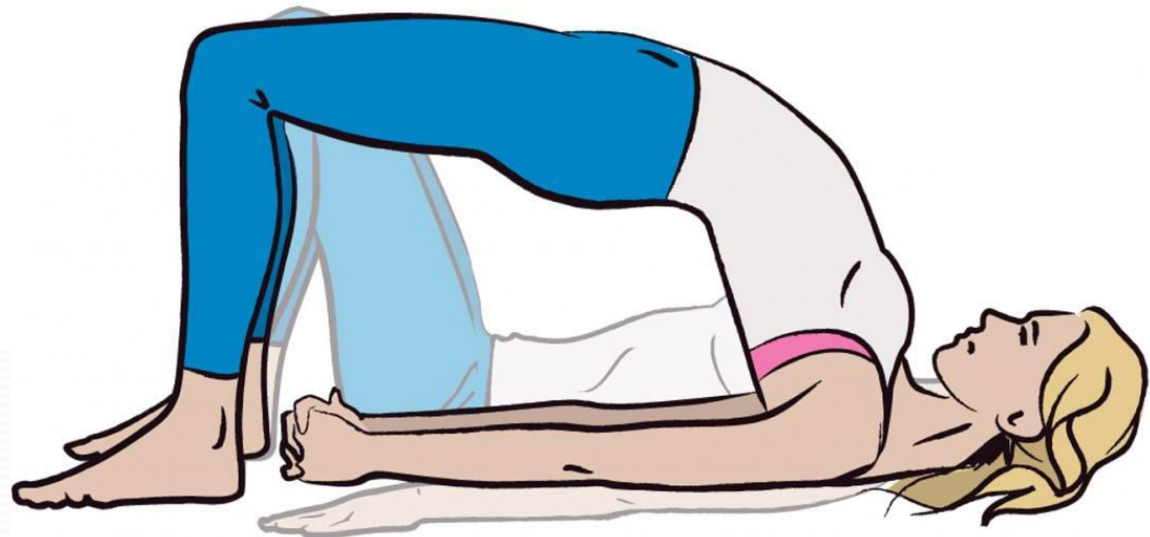
*В течение дня  
периодически делайте  
медленные прогибы  
назад*



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

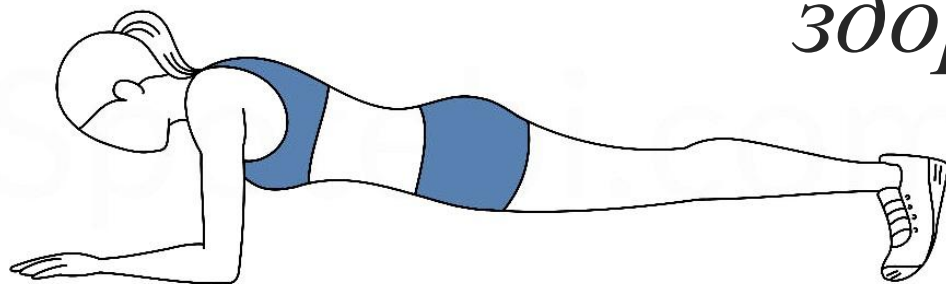


Профилактика сколиоза  
Упражнение ПТИЦА-СОБАКА



Профилактика сколиоза  
ПОЗА МОСТ

# «Правильная осанка – это залог здоровья!»



Профилактика сколиоза  
ПЛАНКА С ОПОРОЙ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ



Профилактика сколиоза  
ПОДТЯГИВАНИЕ НОГ К ГРУДИ