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

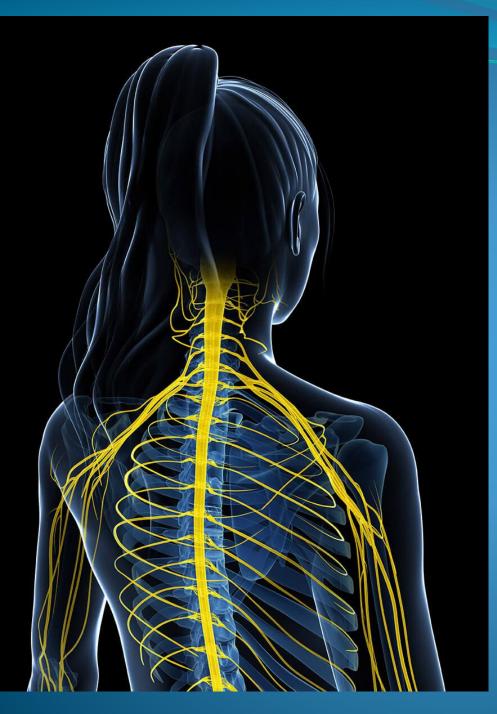
Номинация: «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ»

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



Автор презентации: Семенченко Виктория Юрьевна

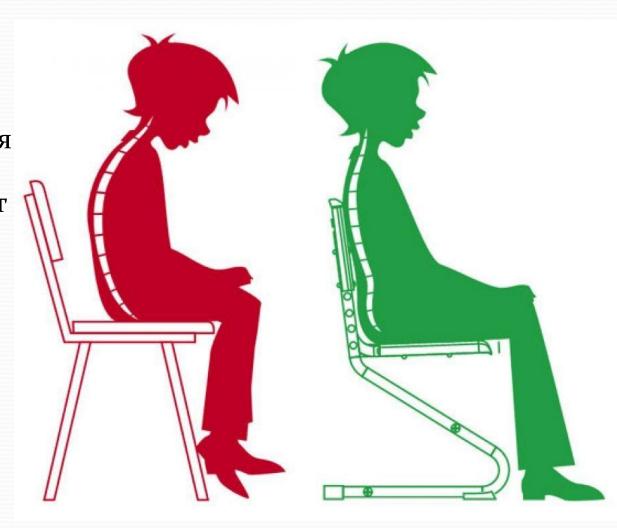
Руководитель: Стеблева Ирина Борисовна



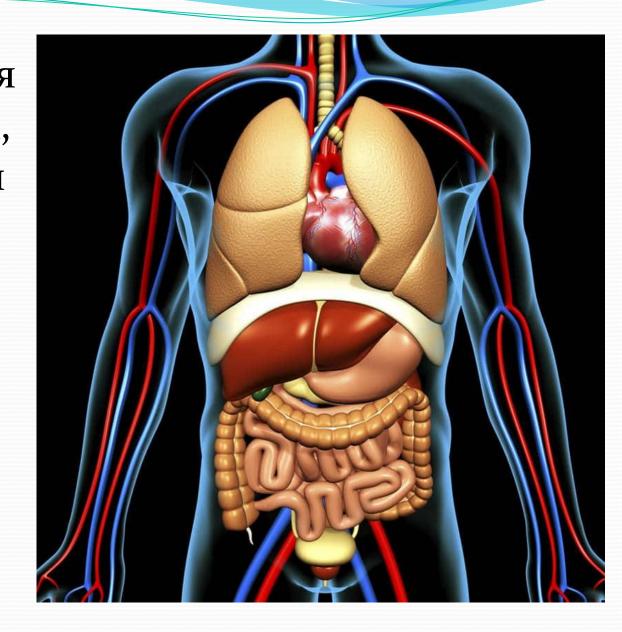
Позвоночник

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 опорнодвигательный аппарат

Сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов

Увлечение играми на компьютере

Несколько упражнений из учебного процесса.

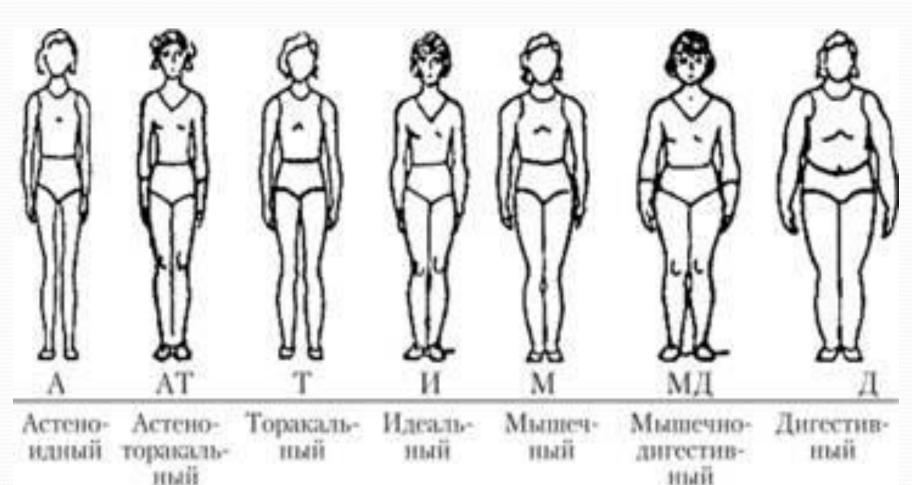




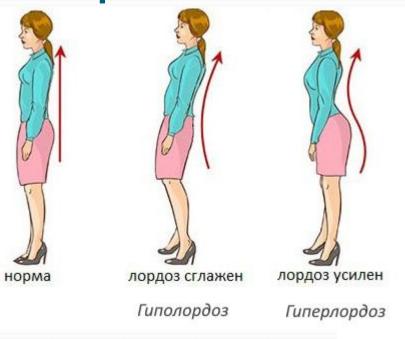


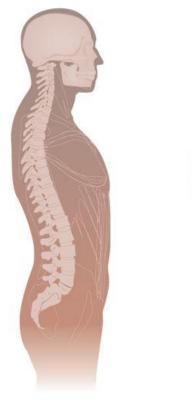


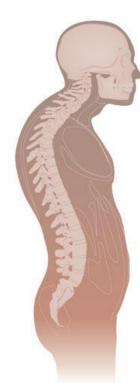
Тип конституции ребенка можно определить уже в 7-8 лет и довольно точно – в 11-12 лет.

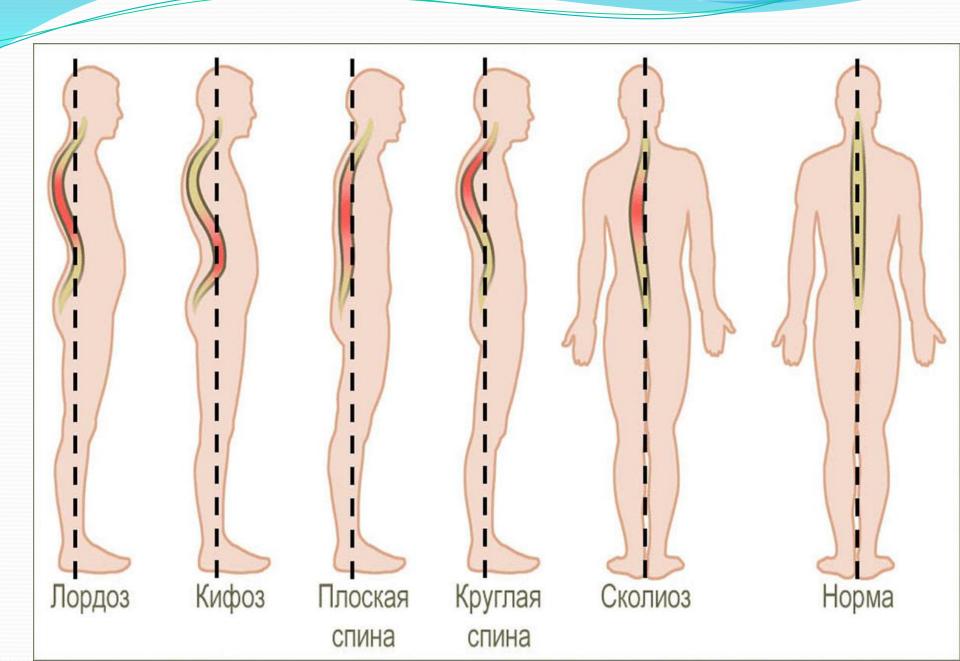


У здорового позвоночника два вида изгиба: лордоз и кифоз.









По характеру искривления различают

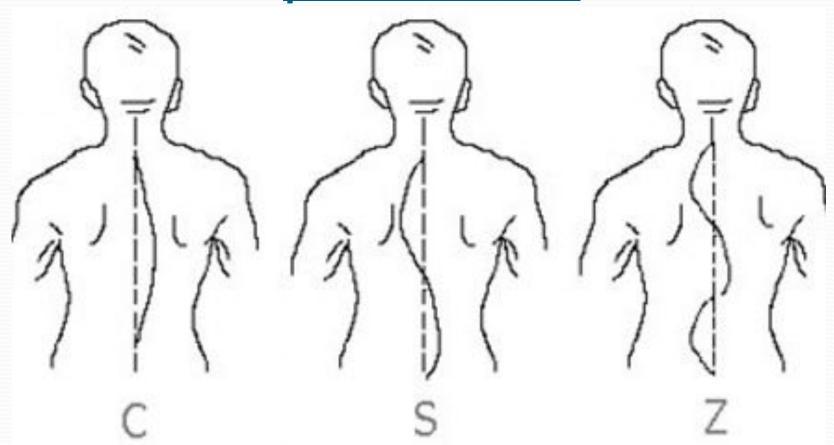
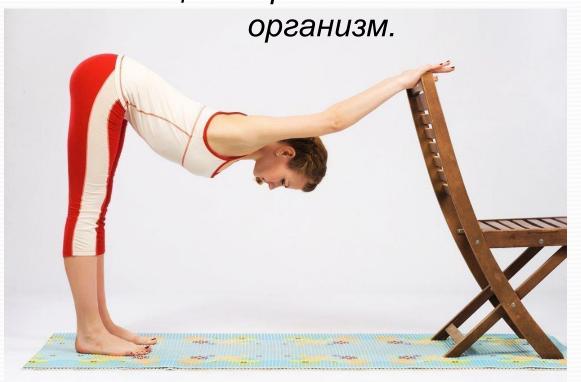


Рис.5 Виды сколиоза.

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



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 сгибайте туловище и как можно меньше наклоняйте голову вперёд

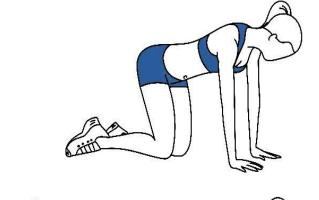


Подушку подберите маленького размера, для того чтобы шея находилась на одной линии С остальными отделами позвоночника

В течение дня периодически делайте медленные прогибы назад



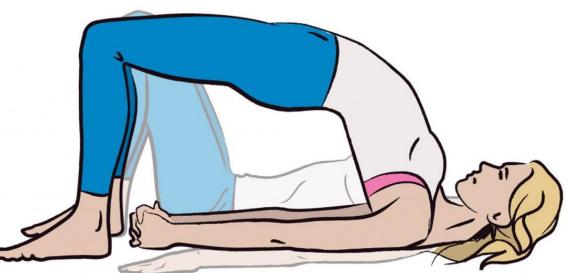




«Осанка –это внешность, манера держать себя»

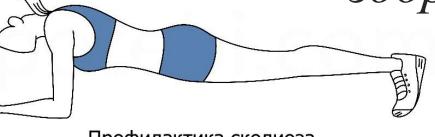


Профилактика сколиоза Упражнение ПТИЦА-СОБАКА

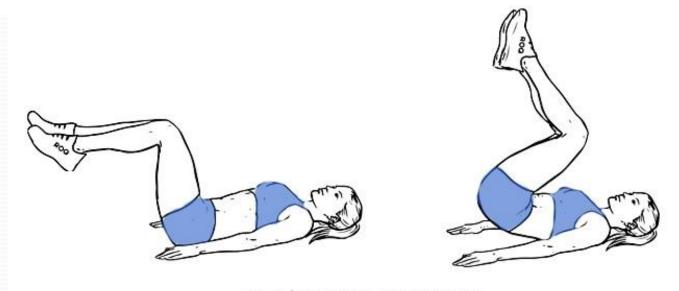


Профилактика сколиоза ПОЗА МОСТ

«Правильная осанка— это залог здоровья!»



Профилактика сколиоза ПЛАНКА С ОПОРОЙ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ



Профилактика сколиоза ПОДТЯГИВАНИЕ НОГ К ГРУДИ