

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Выполнила:

Киселева Г.Р. Учитель АФК
ОГАОУ «Центр образования
«Ступени»

Г.Биробиджан 2015г.

Правильная осанка – знак здоровья

Из «Толкового словаря» Даля:
«...под осанкой разумеют
стройность, величавость,
приличие к красоте»



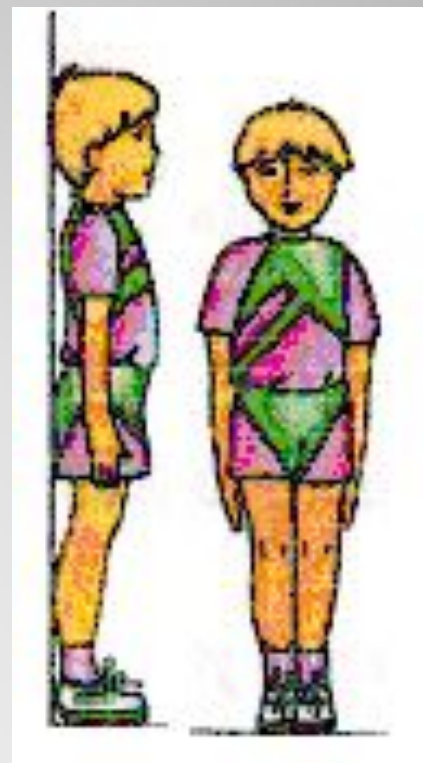
Что такое осанка?

Осанка – это непринужденное положение тела, которое определяется изгибами позвоночника и мышечно-связочным аппаратом.



Правильная осанка

- голова приподнята;
- грудная клетка развернута;
- плечи на одном уровне.



Нарушение осанки

Признаки неправильной осанки:

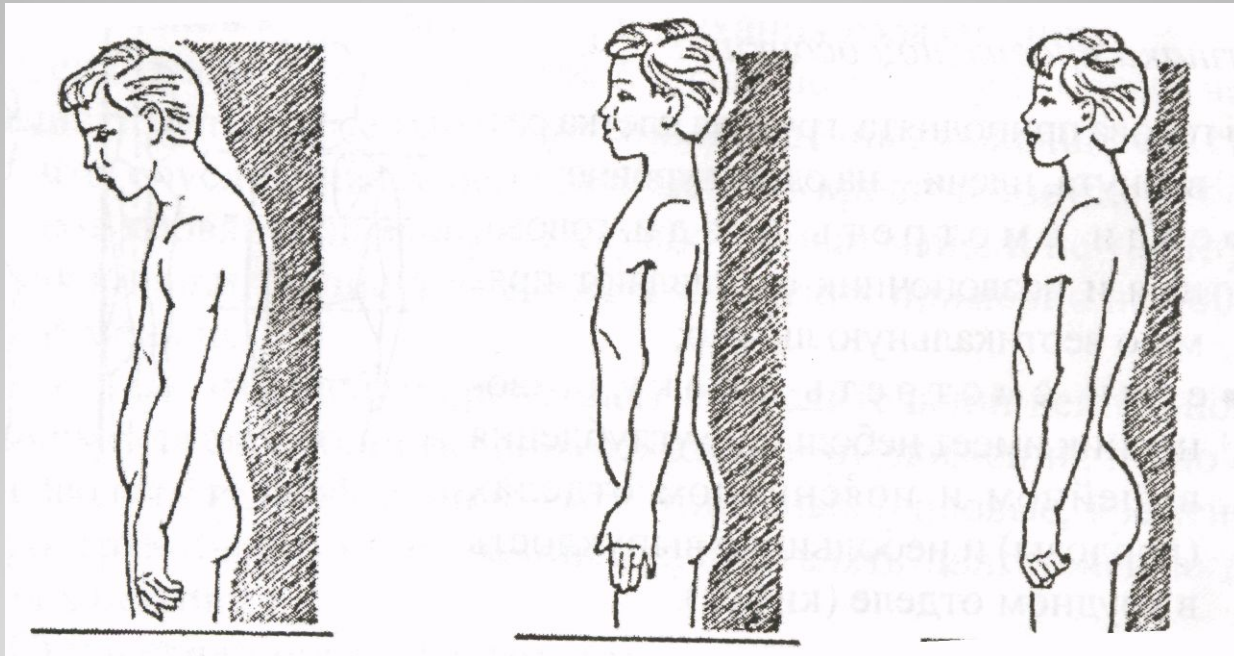
- голова выдвинута за продольную ось тела;
- плечи сведены вперед, подняты
- круглая спина , запавшая грудная клетка;
- живот выпячен;
- увеличен поясничный изгиб.



**Так формируется неправильная осанка.
Нарушение может произойти в любом
возрасте.**



Разновидности нарушения осанки

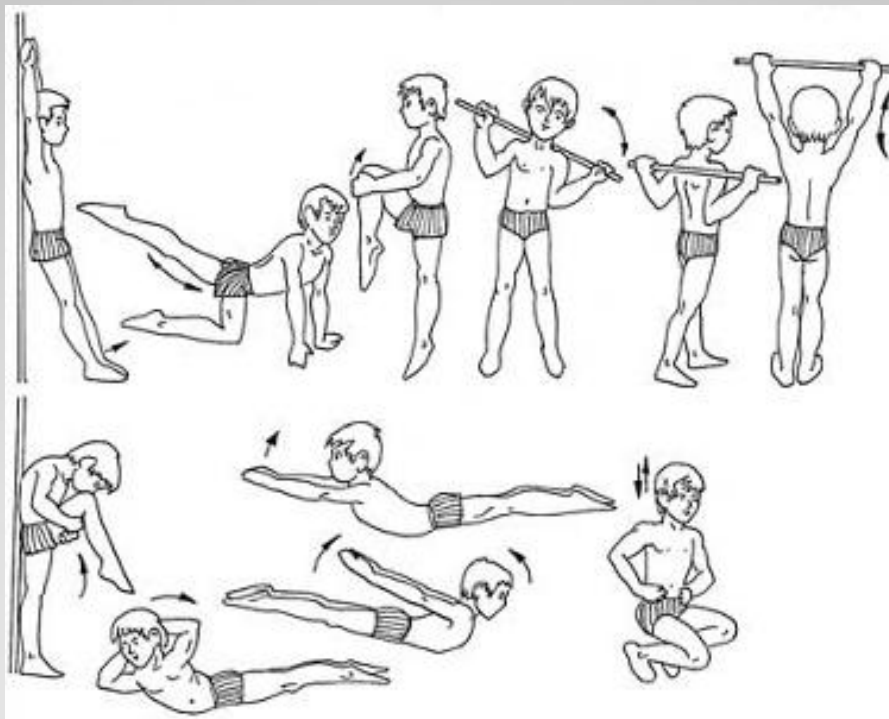


Круглая спина

Плоская спина

Седлообразная
(кругловогнутая)
спина

**Осанку можно исправить
с помощью простейших
упражнений.
Выполняйте их ежедневно.**



8 причин иметь правильную и здоровую осанку.



1. Чем красивее спина, тем увереннее личность

Хорошая осанка повысит уверенность в себе.



2. Дыхание становится легким и более глубоким

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода

3. Вы выглядите более стройными и молодыми

Имея хорошую осанку, вы будете казаться 2-2,5 см. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.



4. Улучшается и пищеварение

Правильная осанка способствует правильному пищеварению.

Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.



5. Голос будет казаться лучше

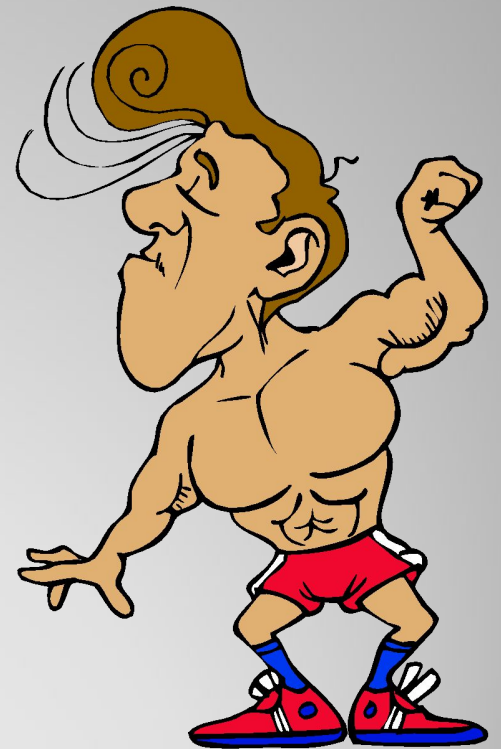
Когда вы держите осанку, диафрагма открывается.
В результате этого ваш голос лучше звучит.



6. Помогает мышцам и суставам

Правильная осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно

Уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.



7. Улучшается мышление

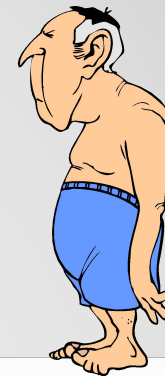
Настроение может отразиться на осанке.

Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая.

Унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят сутулившись.

Когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, пробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть.

Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться.

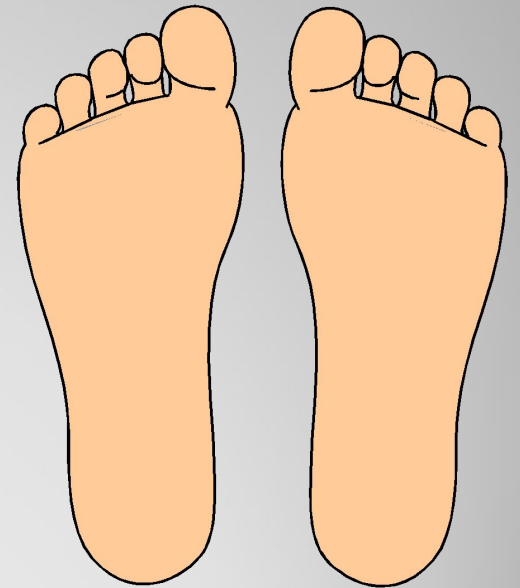


8. Здоровый позвоночник

Чтобы иметь правильную осанку, у вас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок параллельно телу.

Плоскостопие

Плоскостопие - следствие врожденных дефектов опорно-двигательного аппарата, а также результат воздействия длительной работы в положении стоя, хождения на высоких каблуках и в узких туфлях, избыточного веса.





- Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровоснабжение в мелких суставах стопы, мышцы голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
3. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
4. Постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
5. Отказ от таких привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.

**Проверить осанку у всей
своей семьи.**

**Выполняйте наши
рекомендации.**

Будьте здоровы!!!