

Тема: Осанка

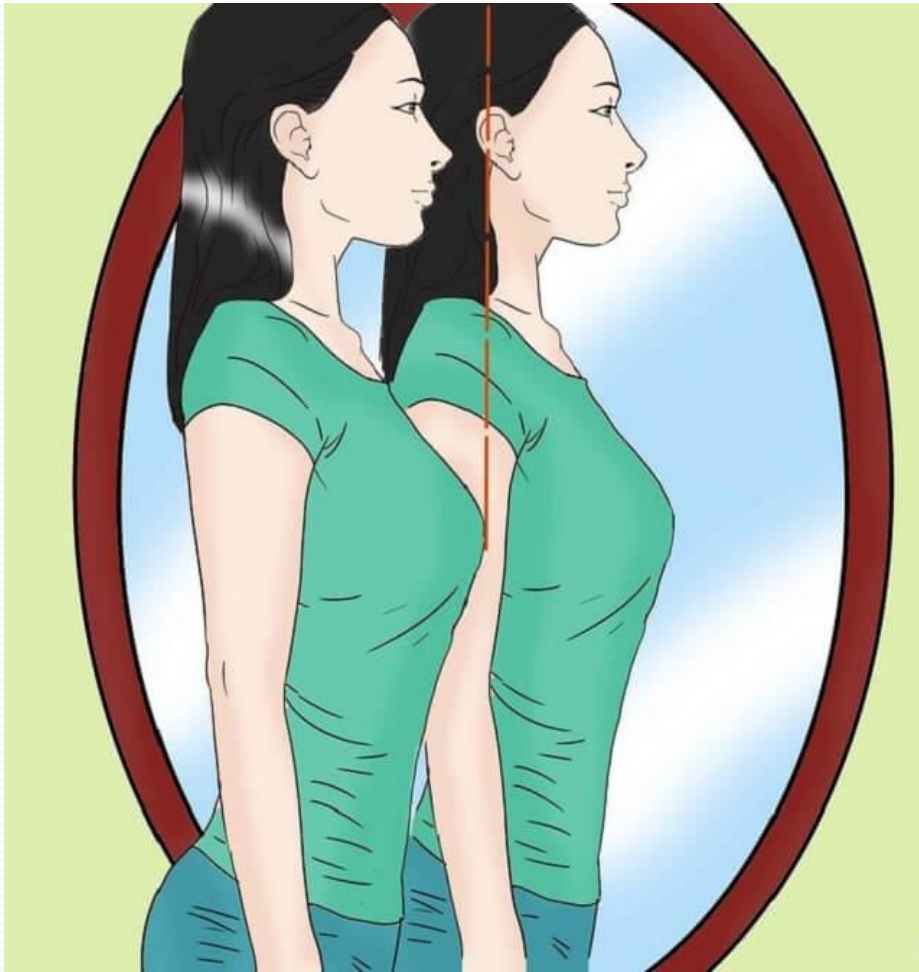
Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.



Человек с правильной осанкой голову держит прямо, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

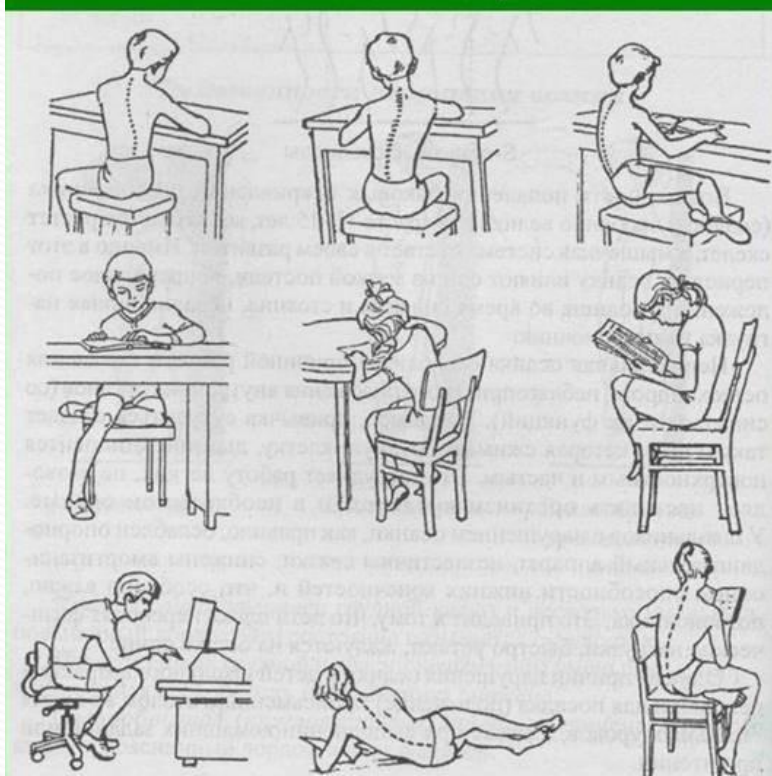
Прими перед зеркалом такую позу, и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать эту позу трудно. Однако если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.



У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь искривления.

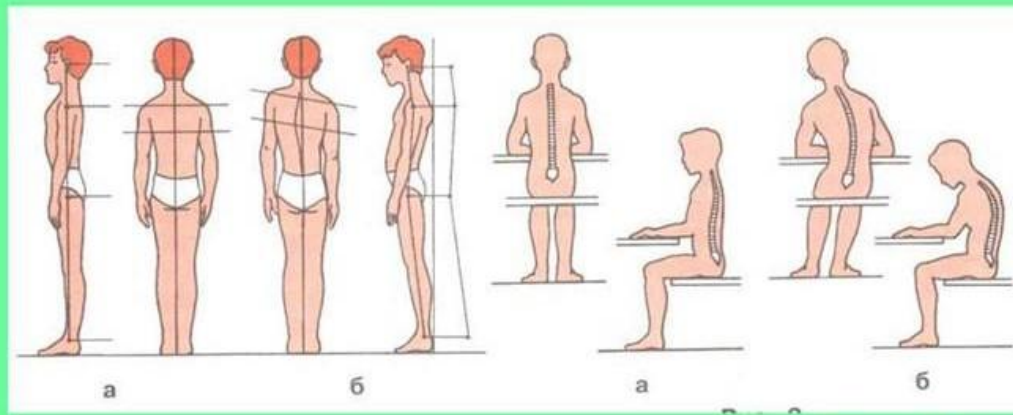
При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

Нарушение осанки у детей школьного возраста



Осанка

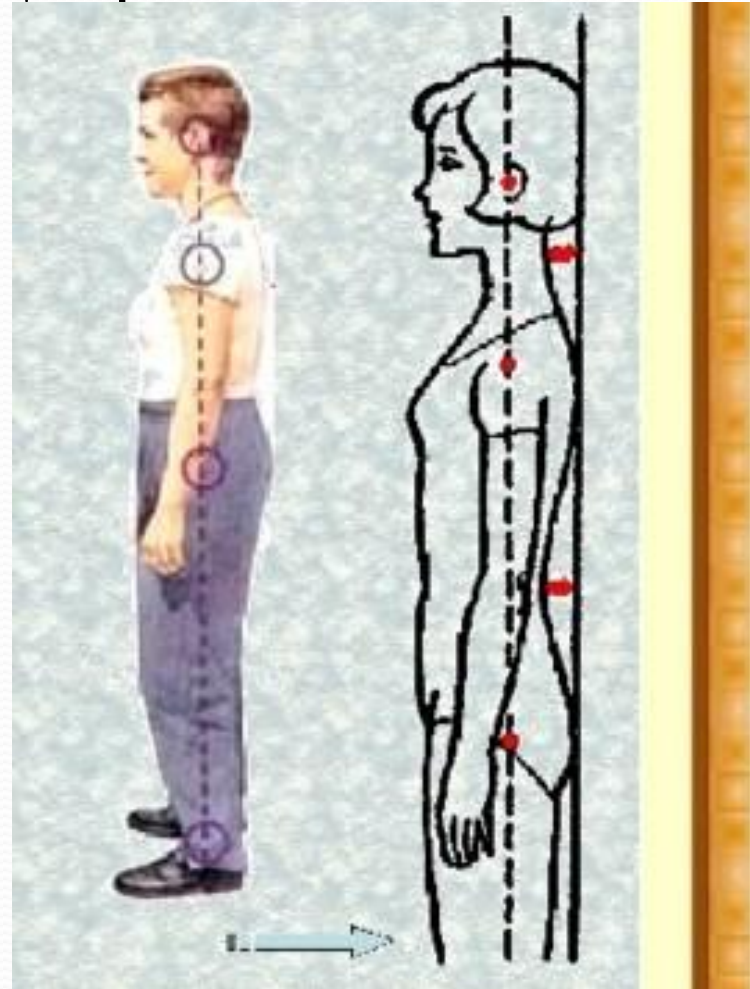
правильная и неправильная



В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.

- ❖ Привычка к неправильным позам
- ❖ Неудобная одежда и обувь
- ❖ Большой вес школьного портфеля
- ❖ Несоответствие школьной мебели росту ребёнка
- ❖ Нарушение зрения- ребёнок вынужден низко наклоняться над тетрадью
- ❖ Недостаточная двигательная активность – малоподвижный образ жизни, вместо занятий спортом, дети часто сидят у компьютеров
- ❖ Неправильное положение тела ученика во время работы за письменным столом
- ❖ Ношение сумок через одно плечо
- ❖ Дети мало времени проводят на улице, не занимаются физическим трудом
- ❖ Многие дети отказываются от пищи, содержащий витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и др.)
А витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались

Есть простой способ проверить свою осанку. Надо встать спиной к стене в привычной для тебя позе. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

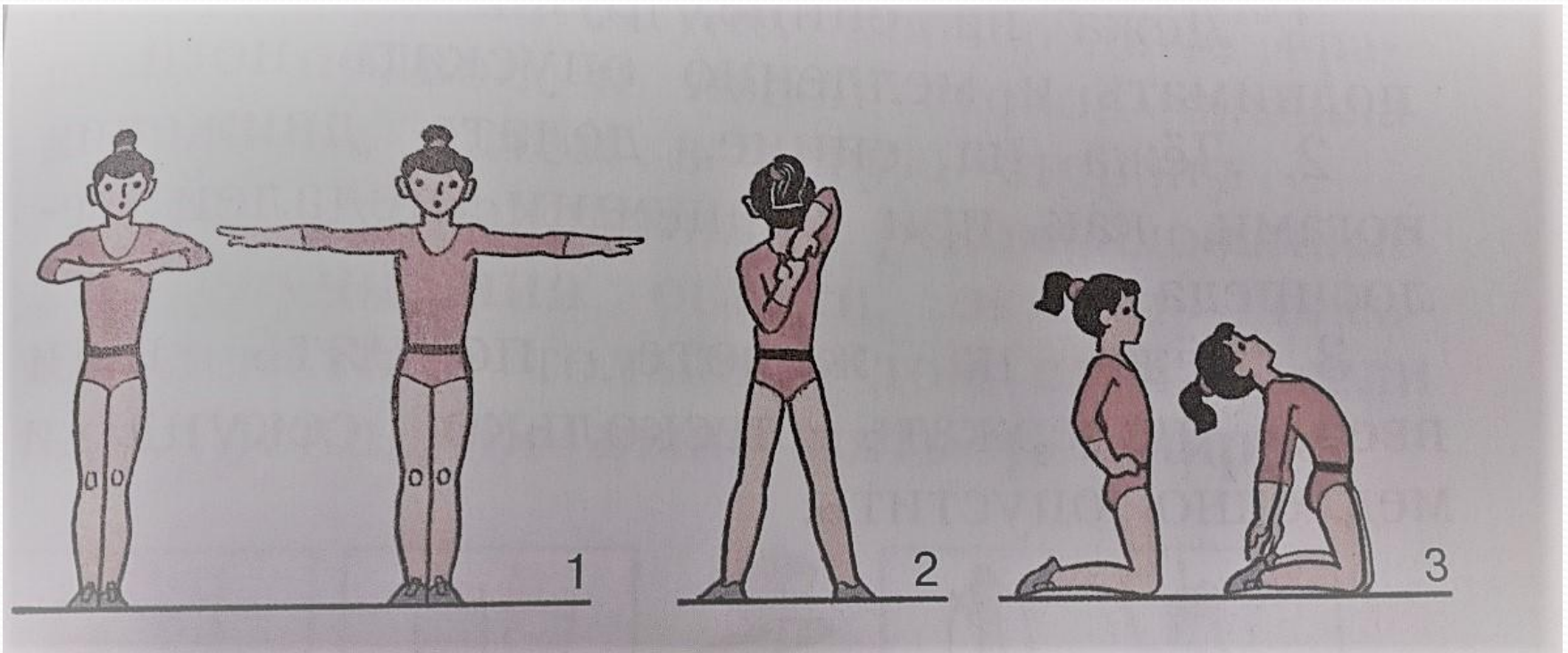


Что нужно делать для улучшения осанки?

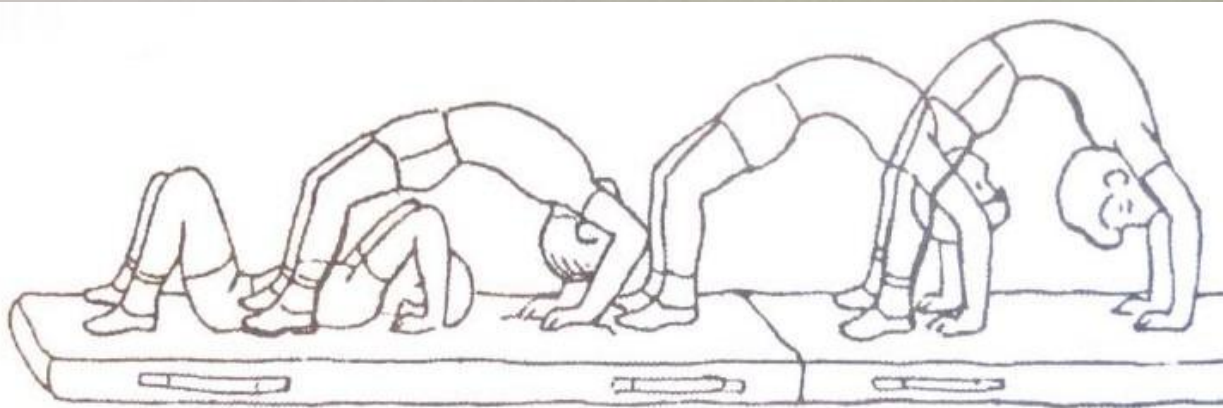
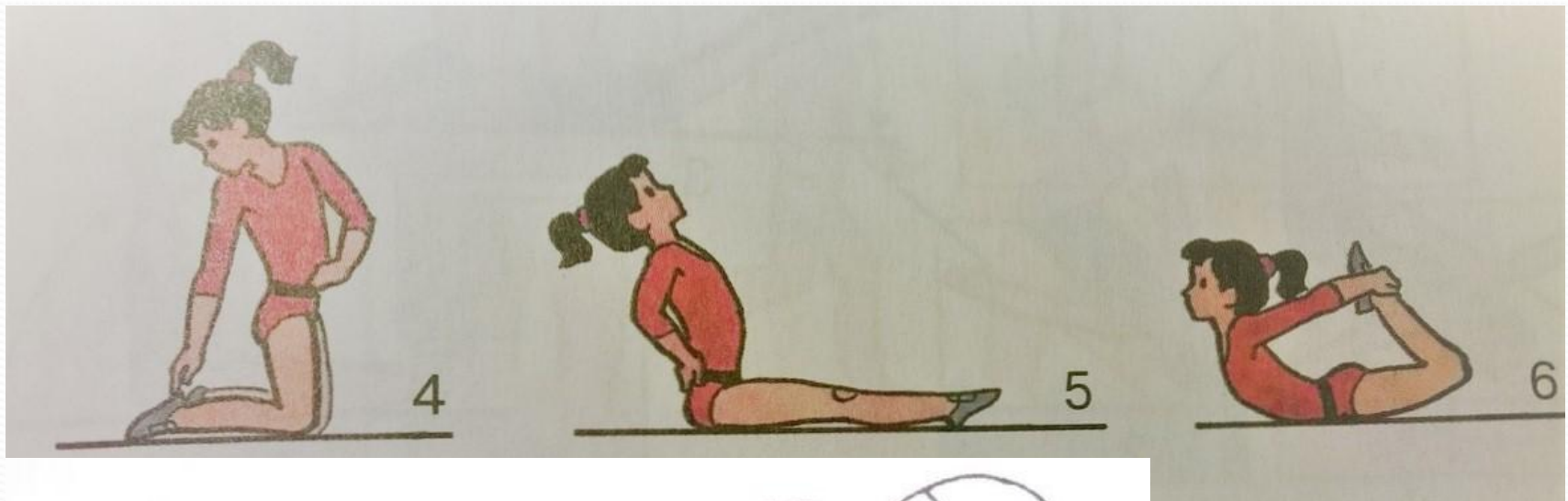
- ❖ Начнём с самого простого – с устройства постели. Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
- ❖ Носи учебники в рюкзаке, чтобы нагрузка была на оба плеча.
- ❖ Приучай себя сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову. Опирайся о спинку стула поясницей. Положив обе руки на стол, не упирайся грудью в его край.
- ❖ Укрепляй мышцы физическими упражнениями.
- ❖ Выполняй следующие упражнения по 5-6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

При сутулой спине

- ❖ Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток. (1)
- ❖ Стоя, расставив ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую. (2)
- ❖ Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток. (3)



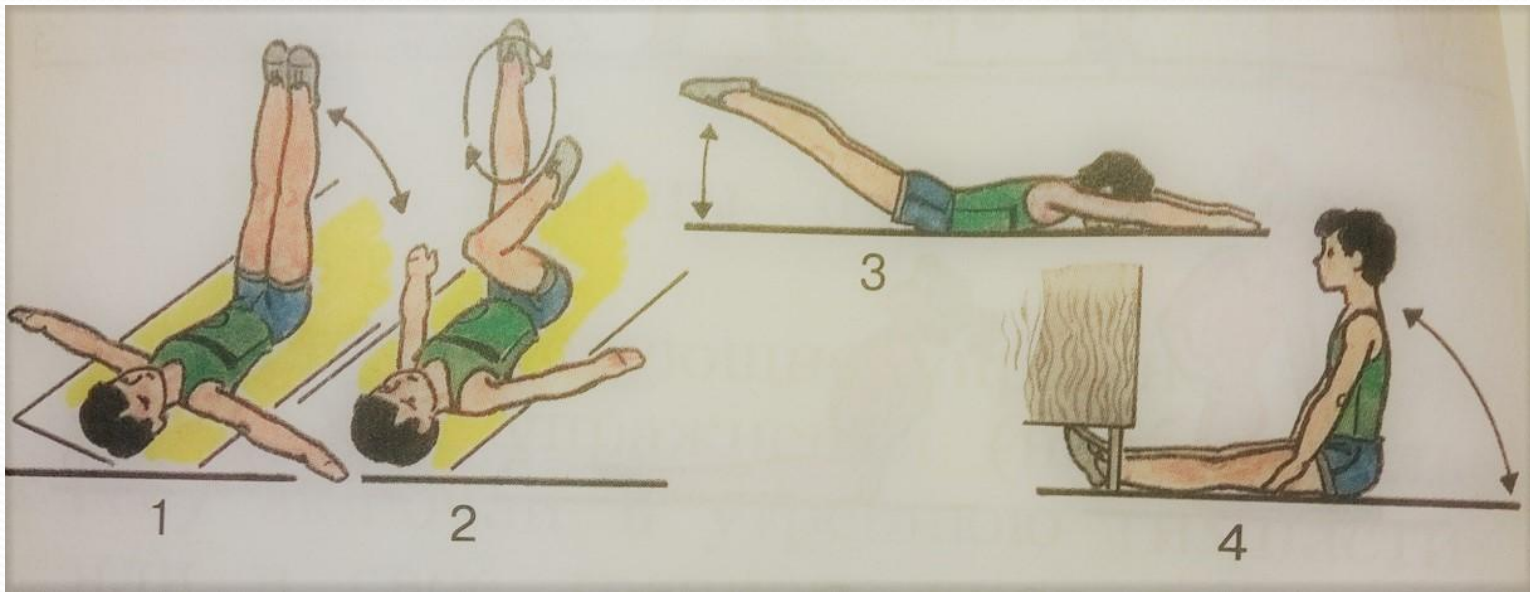
- ❖ Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую. (4)
- ❖ Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад. (5)
- ❖ Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове. (6)
- ❖ Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа. (7)



7

Для укрепления мышц живота и спины

- ❖ Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги. (1)
- ❖ Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей на велосипеде. (2)
- ❖ Лёжа на животе, поднять ноги вверх, поддержать несколько секунд и медленно опустить. (3)
- ❖ Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, диване; садиться и ложиться без помощи рук. (4)



Вопросы для повторения:

- ❖ Что такое осанка ?
- ❖ Какую осанку называют правильной ?
- ❖ Какую осанку называют неправильной ?
- ❖ Как можно проверить свою осанку ?
- ❖ Какие причины нарушения осанки вы запомнили ?
- ❖ Что нужно делать для укрепления мышц спины ?
- ❖ Почему так важно следить за своей осанкой ?

Список литературы:

- ❖ Учебник по физкультуре: В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы
- ❖ <http://pculture.ru/literatura/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyax-v-i-2013-g/>