

Презентация по дисциплине:  
физическая культура  
Тема: «Правильная осанка –  
залог здоровья»

# Цель:

- Правильно оценить влияние физической культуры на профессиональную деятельность, рассмотрев значение и роль физической культуры в жизни человека и выявить основу здорового образа жизни.

■ Что такое «правильная осанка»? Толковый словарь С. И. Ожегова: "Осанка - внешность, манера держать себя (преимущественно о положении корпуса, складе фигуры)".

■ Проще говоря, это поза стоящего человека. На позу влияют многие причины, например эмоциональные - недаром по тому, как человек сидит, стоит или лежит, можно догадаться о его настроении. Но и деформация позвоночника тоже лучше всего заметна при такой вольной, или "вялой", осанке. Приятно смотреть на стройного, подтянутого человека с правильной осанкой: легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И совсем другое впечатление производят люди с нарушенной осанкой - сутулые, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом.

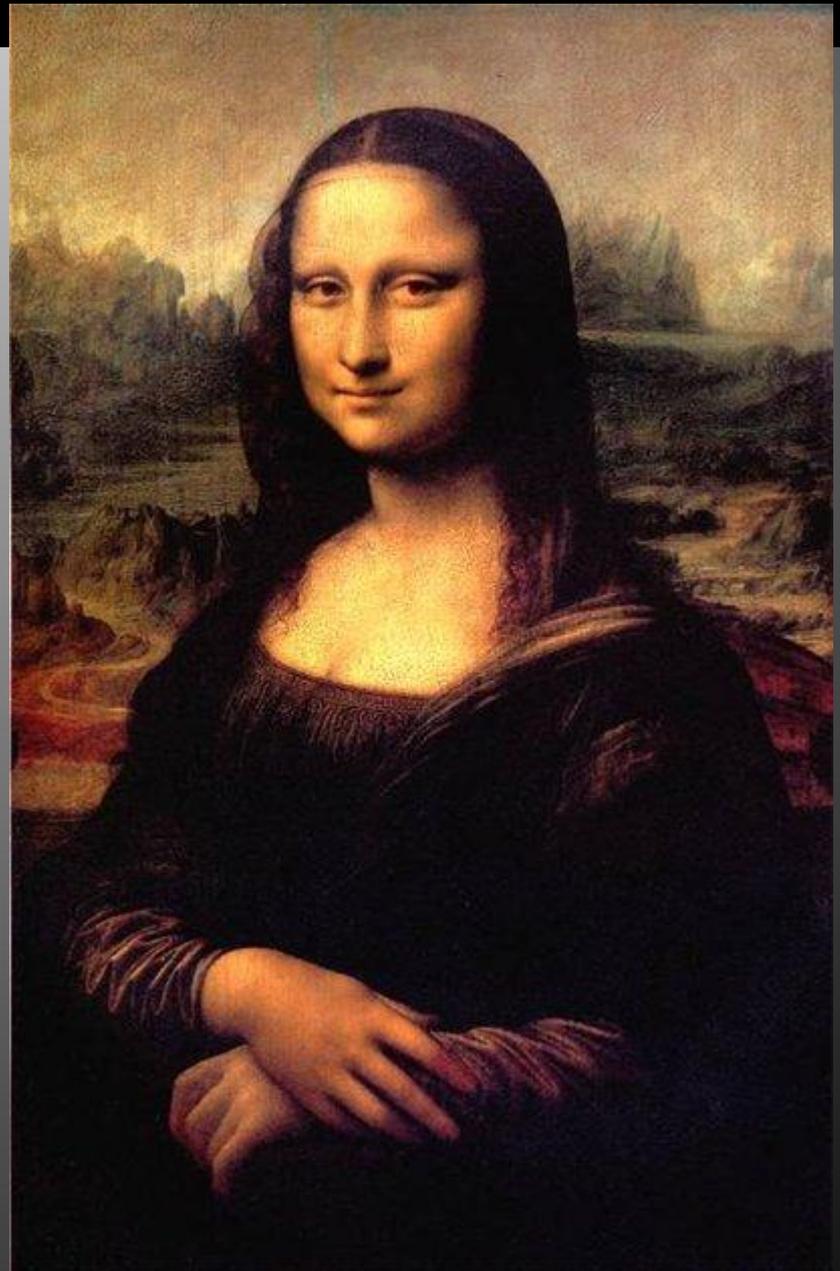


"Держи себя прямо" - это требование, которое часто слышали наши бабушки, и сегодня является излюбленным средством воспитания наших детей. Много лет назад дама сидела только на краешке стула, не облокачиваясь, и двигалась так, будто "проглотила палку". Ссутулиться, развалиться на софе - было немислимо! Это было аморально! Сейчас же это проявление свободы в общении и не больше.



Хорошая строгая осанка прошлых времен вызывала меньше осложнений со спиной, нежели современная раскрепощённость!

- Даже художники тех времён любили строгую осанку. Поэтому на одной из самых известных картин мы видим правильную посадку на стуле.



Осанка - это не только внешний вид человека, но и выражение настроения. Осанка не должна быть застывшей, она живая!





- Но дело не только во внешнем виде. Нарушение осанки – то есть нарушение естественного положения тела - сопровождается смещением сердца, легких и других внутренних органов, в связи с чем они хуже выполняют свои функции. Менее работоспособными становятся и мышцы. Все это, особенно с возрастом, плохо отражается на здоровье.
- К сожалению, еще многие люди не обращают внимания на свою осанку, не стремятся быть стройными, сутулятся и когда сидят и когда ходят. В результате они привыкают к такому неправильному положению тела, а восстановить стройность с каждым годом бывает все труднее и труднее.

Прежде всего следует представить себе, каким должно быть правильное, естественное положение тела. Что бы определить правильная ли у вас осанка надо: встаньте спиной к стене и прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а голову держите прямо. Затем отойдите от стены, сохраняя принятую позу, и постарайтесь ее запомнить. С этой целью воспроизводите такое положение тела при каждом удобном случае, не только в положении стоя - но и во время ходьбы, в процессе выполнения упражнений. Так закрепится навык правильной осанки.



## Конечно для осанки полезно плавание!!!

При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника (вследствие активного попеременного движения руками в воде и над водой). Поэтому плавание усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются.



Но более подробно хотелось бы рассказать о конном спорте.

- Осанка. Есть особое положение корпуса всадницы в седле, которое считается единственно правильным. Это - безупречно выпрямленная спина, развернуты и чуть опущенные плечи, гордо поднятая голова - подбородок вперед!



Верховая езда улучшает осанку, оказывает положительное воздействие при заболеваниях нервной системы, улучшает работу сердечной мышцы.



Конный спорт является одним из главных видов спорта по выпрямлению позвоночника. У всех наездников идеальная осанка.

Понятие “посадка всадника” часто истолковывают неверно, ибо важно в конечном счете не положение конечностей, как это обычно считают, а то, как всадник:

Держатся в седле,  
сохраняя равновесие;

сидит на лошади,  
расслабив мускулы;

умеет входить в ритм  
движения лошади.

Правильная посадка у того, кто овладел этими тремя элементами, сидит хорошо и красиво, что в свою очередь позволяет ему правильно воздействовать на лошадь.



Существует специальный комплекс упражнений выполняемый верхом на лошади.

Это упражнение называется вертушкой.



Специальные упражнения для поддержания  
равновесия. Выполняются с прямой спиной!!!

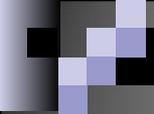


# Упражнения для спины.

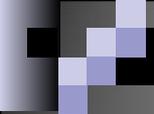


# Упражнения для формирования правильной осанки

- 1. Исходное положение - стоя, ноги врозь, вдох перед началом движения. 1-2 - наклон вперед до касания пола пальцами, выдох; 3-4 - выпрямиться, вдох.
- 2. Исходное положение - то же. Круговые движения головой слева направо и справа налево, дыхание произвольное.
- 3. Исходное положение - то же, но руки в стороны, вдох перед началом движения. 1-2 - поворот корпуса в сторону с отведением рук назад и пригибанием в груди, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
- 4. Исходное положение - то же, но руки на затылке, локти и голова отведены назад, грудь прогнута. 1-4 - круговые движения туловища; когда оно отведено назад - вдох, вперед - выдох.
- Упражнения 1-4 выполнять по 6-8 раз в каждую сторону.

- 
5. Исходное положение - стоя, ноги врозь плеч, руки держат за спиной (на уровне лопаток) гимнастическую палку. 1-2 - наклон вперед, по возможности ниже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - отклонение назад и вернуться в исходное положение, выдох.
  6. Исходное положение - то же; 1-2 - наклон влево как можно глубже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - наклон вправо, вернуться в исходное положение, выдох.
  7. Исходное положение - стоя на коленях, опираясь руками о пол. 1-2 - прогнуться в груди, поднять голову и посмотреть вверх, вдох; 3-4 - опустить голову между рук и выгнуть спину («круглая спина»), выдох.
  8. Исходное положение - сидя на полу, опереться руками сзади, вдох перед началом движения. 1-2 - одновременно поднять руки в стороны, ноги вверх под углом 45 градусов, задержав дыхание; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.
  9. Исходное положение - лежа на животе, ступни закреплены, в вытянутых руках груз весом 2-3 килограмма (гантели, набивной мяч, мешочек с песком), вдох перед началом движения. 1-2 - прогнуться и поднять груз, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
  10. Исходное положение - стоя, эспандер в руках за затылком. 1-2 - развести руки в стороны, одновременно прогнувшись в груди, вдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.

Упражнения 5-10 выполнять по 8-10 раз.

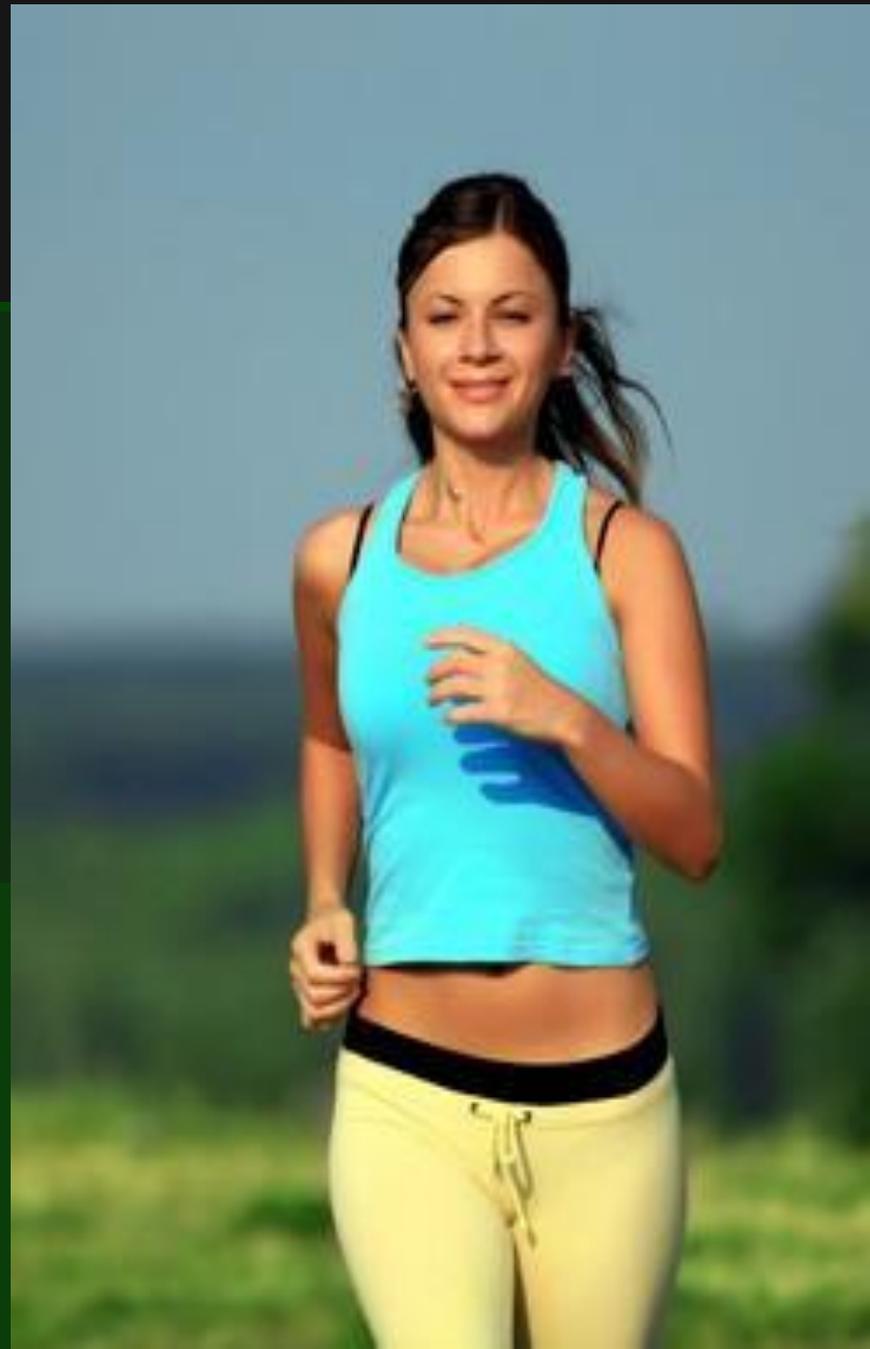
- 
5. Исходное положение - стоя, ноги врозь плеч, руки держат за спиной (на уровне лопаток) гимнастическую палку. 1-2 - наклон вперед, по возможности ниже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - отклонение назад и вернуться в исходное положение, выдох.
  6. Исходное положение - то же; 1-2 - наклон влево как можно глубже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - наклон вправо, вернуться в исходное положение, выдох.
  7. Исходное положение - стоя на коленях, опираясь руками о пол. 1-2 - прогнуться в груди, поднять голову и посмотреть вверх, вдох; 3-4 - опустить голову между рук и выгнуть спину («круглая спина»), выдох.
  8. Исходное положение - сидя на полу, опереться руками сзади, вдох перед началом движения. 1-2 - одновременно поднять руки в стороны, ноги вверх под углом 45 градусов, задержав дыхание; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.
  9. Исходное положение - лежа на животе, ступни закреплены, в вытянутых руках груз весом 2-3 килограмма (гантели, набивной мяч, мешочек с песком), вдох перед началом движения. 1-2 - прогнуться и поднять груз, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
  10. Исходное положение - стоя, эспандер в руках за затылком. 1-2 - развести руки в стороны, одновременно прогнувшись в груди, вдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.

Упражнения 5-10 выполнять по 8-10 раз.



- В нашей профессии(бух. учёт , прикладная информатика, вычислительная техника ) не стоит забывать об осанке , т.к постоянная работа на компьютере за столом ведёт к усталости мышц спины и позвоночника. Проверьте, соответствуют ли размеры и форма мебели параметрам вашего тела. Вот несколько ориентиров: стул надо ставить так, чтобы передняя часть сиденья на 4 сантиметра заходила под край крышки стола. Человеку ростом 170-180 сантиметров нужен рабочий стол высотой 80, а стул - 48 сантиметров, глубина сиденья - не менее 36 сантиметров.
- Гигиенисты рекомендуют сидящему человеку держать туловище прямо, лишь слегка наклонив голову и опираясь на спинку стула пояснично-крестцовой частью тела. Ноги пусть будут согнуты в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом, а предплечья положите на стол. Не наваливайтесь на него грудью, сидите от края стола на расстоянии 3-4 сантиметров.

- Если хотите сохранить правильную осанку или исправить уже нарушенную, то выполняйте упражнения ежедневно, а во втором случае даже дважды в день: утром и вечером. Постарайтесь также найти время и для плавания, ходьбы и медленного бега, лыжных прогулок. Ходьба на лыжах не только тренирует мышцы спины и живота, но и делает гибким позвоночник. Во время плавания нагрузка на него снижается, он до некоторой степени распрямляется, а межпозвонковые диски восстанавливают нормальную высоту. Наконец, бегущий человек, помимо всего прочего, постепенно приучается удерживать тело в наиболее правильном положении. Для укрепления мышц и связок, способствующих сохранению и поддержанию осанки, можно рекомендовать следующий примерный комплекс упражнений.





- Образ жизни, который мы ведем, формирует наше тело. Обеспечьте организм достаточным количеством питательных элементов, жидкости и физической нагрузки, и он сможет преодолеть все трудности и справиться со стрессом. Но, если вы «зальете в него плохое топливо», то он также как и машина не будет работать. Человек рожден, чтобы двигаться, так как движение вместе с правильным питанием укрепляет мышцы и помогает нам бороться с гравитацией. Если вы видите сутулого человека, знайте, гравитация победила его. Так как в нашей повседневной жизни большинство из нас двигается мало или выполняет какой-то один вид двигательной активности, нам необходимо заниматься спортом дополнительно. Если у вас серьезные проблемы с осанкой, неплохо бы найти специалиста, который сможет определить какая область нуждается в укреплении, а какая и без того находится в напряжение, где необходимо делать больше «упражнений–растяжек», а где силовых.

- Силовые упражнения. Для формирования правильной осанки вам нужны сильные мышцы спины. Силовые упражнения помогают сохранить позвоночник здоровым, сохраняя правильную осанку и уменьшая вероятность болей в пояснице. Специалисты рекомендуют отжимы, упражнения с гантелями или занятия на специальных тренажерах. Для достижения максимальных результатов эти упражнения следует выполнять с использованием хорошей техники. Но прежде чем начать занятия, вам необходимо посоветоваться со своим врачом и квалифицированным спортивным тренером.





- Оптимальным вариантом считается сочетание занятий на свежем воздухе, таких как плавание или ходьба, с силовой гимнастикой, будь то гантели или тренажеры. Силовые тренировки следует проводить примерно через день около трех раз в неделю. Вы должны давать возможность своему организму восстановиться между сеансами. Занятия на свежем воздухе должны продолжаться не меньше 30 минут и проводятся минимум три раза в неделю. Их вы можете найти и в повседневной жизни. Например, вместо того, чтобы подниматься на лифте идите по лестнице.

- Танцы- самый приятный способ избавиться от сутулости. Эффективный курс можно подобрать под ваш темперамент: для спины полезны такие разные танцы, как самба, румба, ча-ча-ча, вальс, салься, и танго.





- Йога помогает избавиться практически от всех бед со спиной. Она вытягивает позвоночник и поддерживающие его мышцы, улучшает гибкость и координацию движений. Йога особенно эффективна, если ваша сутулость- результат накопившегося стресса и напряжения. Помните, что важно подобрать правильный для вашей ситуации вид йоги.

**Физкультура очень важная ступень в лестнице жизни.**

**Хорошая, строгая осанка является самой актуальной проблемой нынешнего поколения. Так как это считается проявлением свободы в общении. Это неправильная версия, и очень жаль, что до многих людей это доходит слишком поздно.**

**Не ждите пока одно плечо станет выше второго, сидите на стуле правильно.**