

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЮНОСТЬ»  
ГОРОДА БЕЛГОРОДА

# Мастер - класс

## «Красивая осанка - залог здоровья»



Подготовила  
педагог – организатор  
подросткового клуба по месту  
жительства «Буревестник»

**Толстая  
Елена Ивановна**

г. Белгород 2015 год

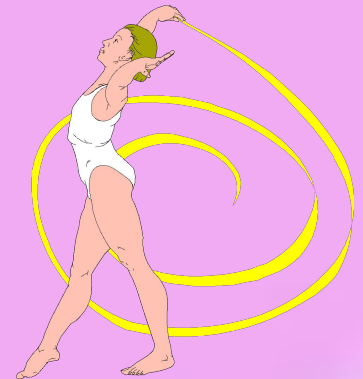
# Что такое осанка?

- **Осанка** - привычное положение тела человека во время движения и покоя - формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.
- Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры - «опорного корсета».
- Прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова. Так выглядит человек с **правильной осанкой**.

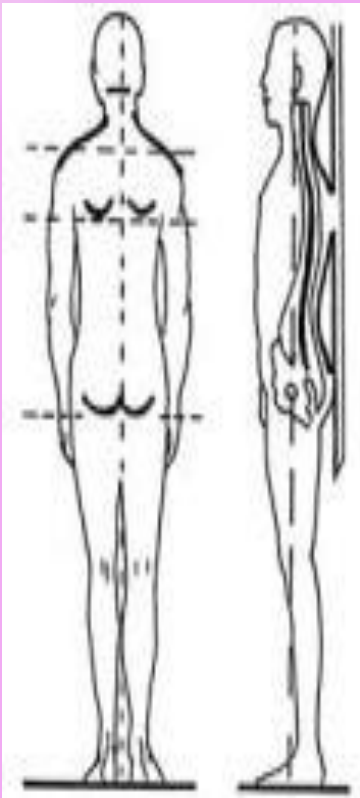


# Влияние осанки на здоровье человека

- Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.
- Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям.
- Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.



# Тест на правильность осанки



Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены.

Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).



# Признаки правильной осанки

## При правильной осанке

- голова и туловище расположены на одной вертикали,
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне,
- рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен,
- физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена,
- грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут,
- ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах,
- стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

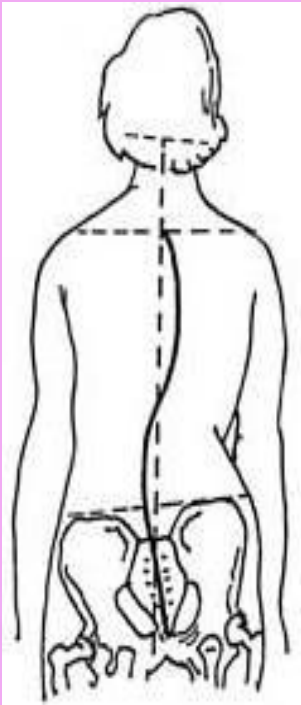




# Оценивая осанку, фиксируют следующие МОМЕНТЫ

## Положение головы

Находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена набок (вправо или влево).



## Состояние плечевого пояса

рельеф шеи – линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;

- плечи – на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого
- лопатки – на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

# Правила королевской



## Упражнения для развития



ой

## Первое правило.

*Всегда и при любых обстоятельствах "держи спину". Спина должна быть прямая, и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил.*



## Упражнение 1

Поза младенца. Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони направлены друг к другу.



Медленно опускайтесь ягодицами на пятки, а руки вытягивайте перед собой. Ладони прижмите к полу. Когда шея расслабится, возвращайтесь в исходную позицию.

**Сделайте это упражнение  
6 раз.**



## Второе правило.

*Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.*

## Упражнение 2

Поза воина. Одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам, спина прямая.

На вдохе сгибаем ту ногу, которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой.

*Сделайте это упражнение  
6 раз с каждой ноги.*

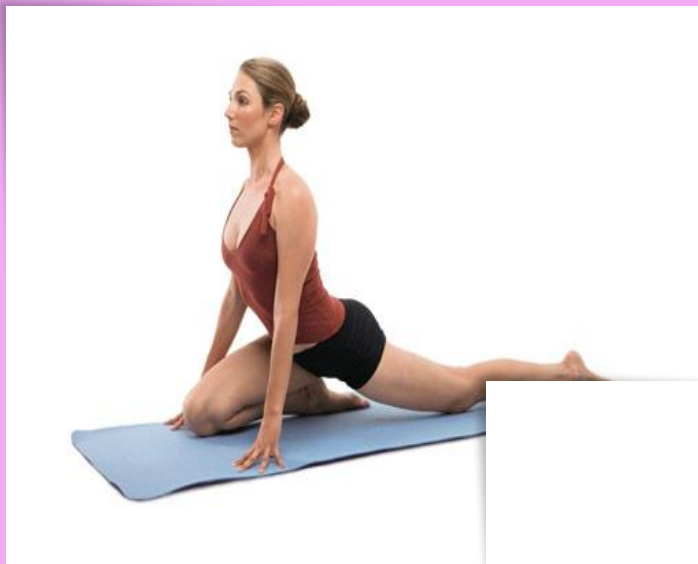


## Третье правило.

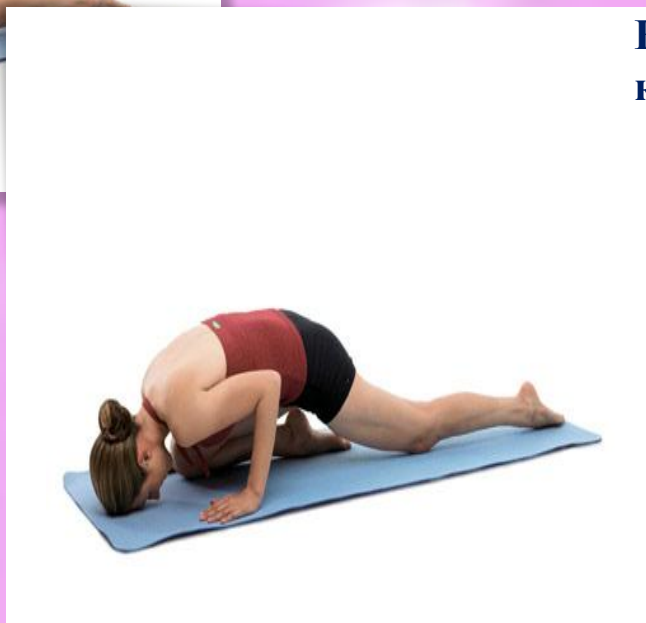
*Не сгибайся в пояснице. "Старческой" осанке способствует сидячий образ жизни. Если ты попробуешь привстать со стула, не изменяя наклона поясницы, то в зеркале как раз старушку и увидишь.*

## Упражнение 3

Поза ящерицы. Сгибаем перед собой одну ногу, вторая позади вас. Руками упираемся в пол, туловище тянется вверх - перпендикулярно полу.



На выдохе опускаем туловище к колену.



Сделайте это упражнение  
6 раз с каждой ноги.

## Четвертое правило.

*Походка должна быть легкой. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Не думай, что полнота неизменно влечет за собой грузность. Ходьба "по ниточке" к тому же подчеркивает плавное и медленное покачивание бедрами. Именно плавное, как маятник, - влево, вправо... Специально же крутить бедрами не следует, это выглядит вульгарно.*

### Упражнение 4

Поза моста. Ложимся на спину, руки в замке перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.



На вдохе поднимаем таз от пола и тянемся лобковой костью в потолок. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.

Сделайте это упражнение 6 раз.

# Пятое правило.

*При движении плечи ровно плывут вперед. Полезно походить с книжкой на голове. Это, кстати, укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка и придает голове горделивую посадку.*

## Упражнение 5

### Поднимание ребер.

И. П. — лежа на спине. Ноги — прямые. Руки — вдоль корпуса. Не открывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед и вверх, чтобы раздвинулись ребра.

**Задержитесь в таком положении на 5-7 циклов «вдох-выдох».**



## Шестое правило.

*Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперед свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы – ближе к носку.*

### Упражнение 6

Растяжка разгибателей  
позвоночника (низа спины).

Для выполнения это упражнения  
вам потребуется пояс от халата или  
скакалка.

И. П. — лежа на спине, согнуть ноги  
и разместить пояс на середине бедра.  
Локти прижаты к полу. Запрокинуть  
ноги, помогая при этом руками  
подтянуть колени к носу.  
Задержаться на 8 счетов. Опуститься  
в исходное положение.





## Седьмое правило.

*Вспомните эпизод из кинофильма "Служебный роман" - "Все в себя!" Живот вобрать, ягодицы подтянуть. Один секрет - "вбирать" живот легче натошак. Отсутствие чувства переедания вообще способствует легкости во всем теле и летящей, не обремененной лишними калориями, походке.*

### Измененная поза голубя.

И. П. — одну ногу вытянуть назад в шпагат, колено смотрит в пол; другую ногу, согнутую в колене, вытяните вперед (перед собой).

Выполняя это упражнение, вы будете чувствовать значительную растяжку задней поверхности бедер. Выполнить упражнение на другую ногу.



# Восьмое правило.

**Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить с королевской осанкой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, вжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания. Всегда стремись к горделивой осанке, прямой с легким вызовом взгляд и абсолютная уверенность в каждом своем движении.**

## Крест-накрест

Из исходного положения, лежа на животе, попеременно поднимать правую руку — левую ногу и левую ногу — правую руку.

Выполнить по 15-20 раз для каждой стороны попеременно.



# Девятое правило.

*Умей носить одежду. Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже прически. Волосы, собранные в тяжелый узел на затылке, поневоле оттягивают голову немного назад, выпрямляя заодно и плечи и позвоночник. Легкие "струящиеся" ткани юбки, плаща делают движение похожим на полет, плавно обтекают фигуру впереди в самых выигрышных ее местах.*

## Наутилус

И. П. — поднимаемся на колени. Как и в предыдущем варианте «крест-накрест», подтягиваем левое колено к правой руке и затем вытягиваем вверх.

Сначала сделать 15-20 подходов для одной стороны, затем выполнить зеркально для другой.



**Только  
самоуважение и  
чувство  
собственного  
достоинства,  
идущие изнутри,  
способны  
сделать  
королевскую  
стать твоим  
постоянным  
состоянием.  
Покопайся в душе  
и найди в себе  
свое самое  
большое  
достоинство.**



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

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
- правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня ( время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
- отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения ( за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.





# Помните

**1. Выполняйте несложные упражнения на все группы мышц живота и при любых обстоятельствах втягивайте живот и старайтесь удерживать мышцы в легком напряжении.**

**2. Для правильной осанки нужно правильно сидеть.**

**3. Именно мышцы нижнего отдела живота формируют красивую осанку, позволяют нам держать спину ровно.**

**4. Пресс - основа красивой осанки  
Работу над красивой осанкой следует начать с тренировки мышц брюшного пресса.**



**Творите здоровье души и тела!**



**Будьте счастливые и здоровые!!!**