

Осанка – это красота и здоровье.

Учитель физкультуры МОУ СОШ №30
г. Березники
Баканина Л.Ю.



Осанка:

- Привычная поза стоящего, сидящего человека, манера держаться.
- Формируется с самого раннего детства в процессе роста организма.
- Делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата.

Правильная осанка

- Вертикальное расположение головы, туловища, верхних и нижних конечностей.
- Правая и левая части тела развиты симметрично, плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты.
- Живот подтянут.
- Ноги прямые.

При отсутствии должного ухода, позвоночник и туловище могут согнуться, приобрести форму старческого горба, привести к деформации межпозвоночных дисков

- Сколиотическая болезнь.
- Остеохондроз.
- Юношеский кифоз.
- Заболевания легких и сердца.
- Нарушение функций брюшной полости.
- Головные боли.
- Повышенная утомляемость.
- Нарушение зрения.
- Снижением работоспособности.



Идеал



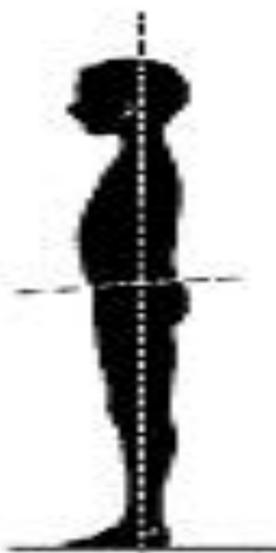
Гиперлордоз



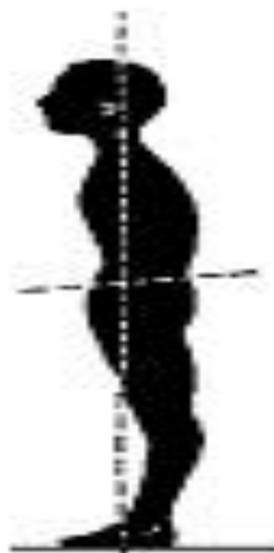
Кифоз-
Гиперлордоз



“Вялая”
осанка



“Плоская”
спина



“Круглая”
спина

СКОЛИОЗ



Причины нарушения осанки:

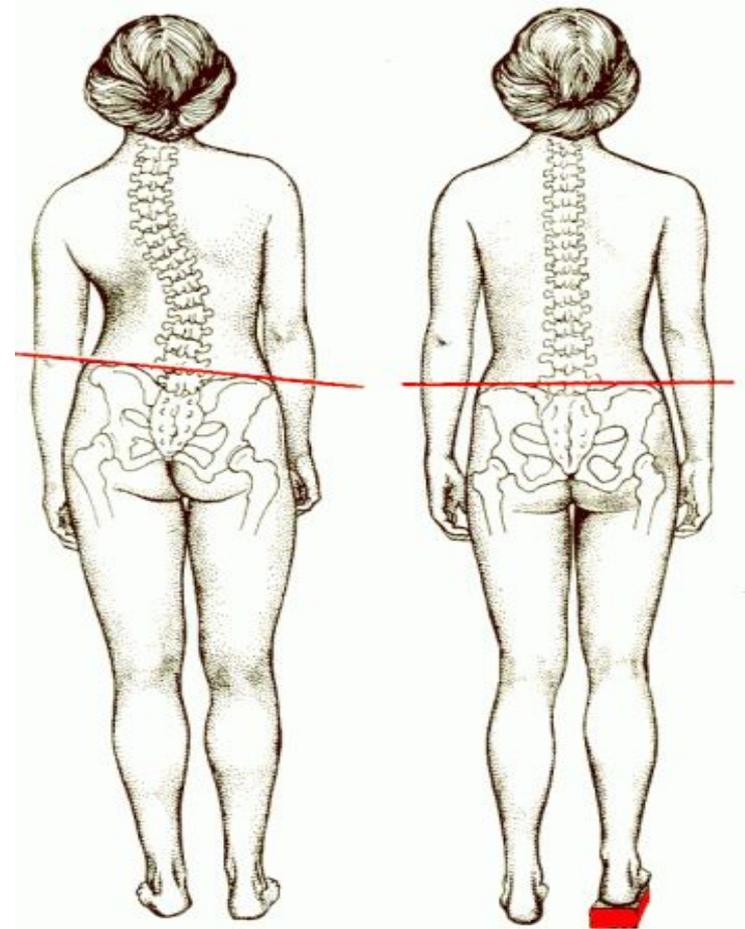
- Слабое и не симметричное развитие мышечной системы.
- Не правильно оформлена постель, высокая подушка.
- Дефекты зрения и слуха.
- Частые инфекционные заболевания, ослабевающие организм.
- Не правильно подобранная мебель.
- Не правильные позы при сидении, стоянии, лежании, ношении тяжести (ношение в одной руке)

На что обратить внимание при осмотре?

- Некоторые дети часто стоят, так что переносят всю тяжесть тела на одну ногу, причем всегда на правую или левую. Фигура при такой позе перекашивается, плечи оказываются на разных уровнях. С одной стороны мышцы сокращаются и уплотняются, с другой растягиваются и ослабевают.

При сидении

- Когда рисуют или пишут, только одна рука на столе, другая свисает либо лежит на коленях. И в этом случае одно плечо выше другого.



За столом:

- Во время еды опираются о стол обоими локтями и прогибают голову к самой тарелке.
- Во время чтения. Одни кладут книгу на колени и низко наклоняются над ней.
- Другие устраиваются на кресле или диване, подтянув чуть ли не к подбородку колени и пристроив на них книгу.

Опасность положения!

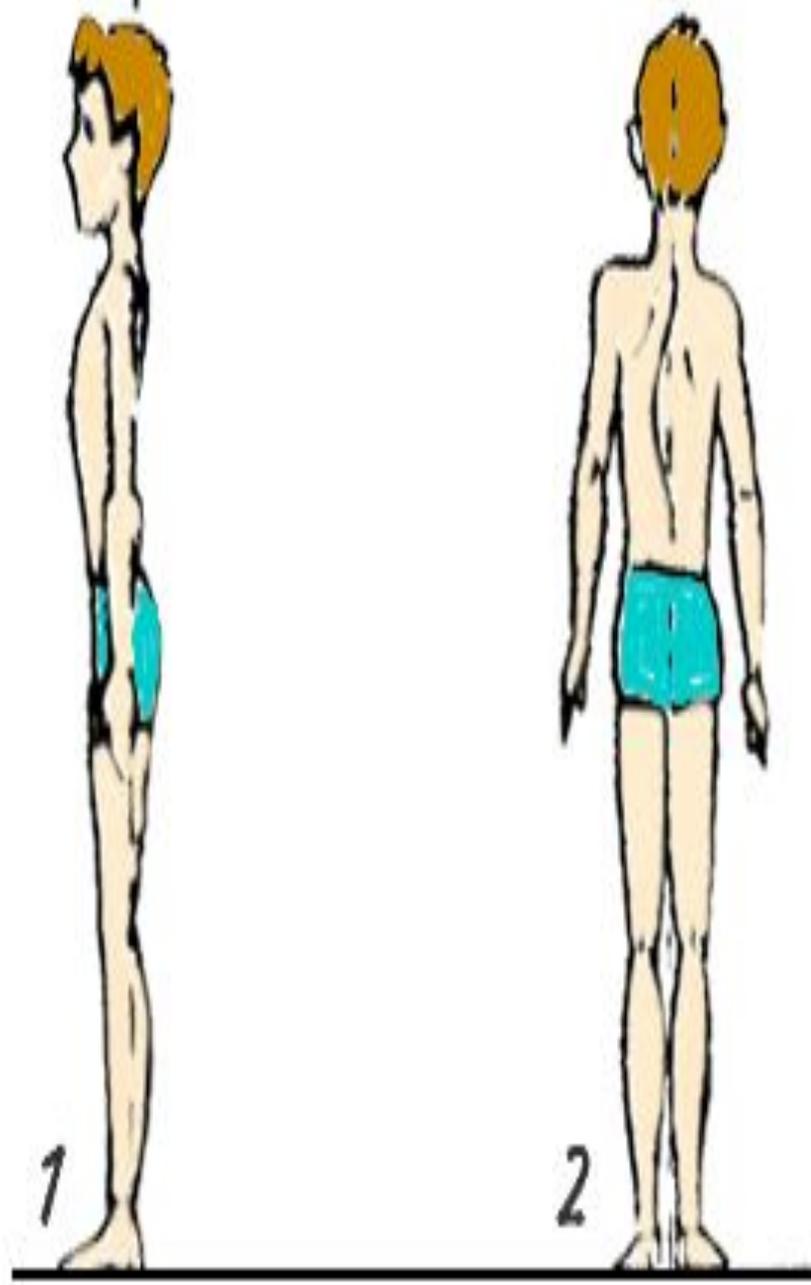


- Мышцы и связки спины растягиваются, теряют эластичность, с течением времени ослабевают и перестают удерживать позвоночник. Нормальные физиологические изгибы позвоночника в шейном и поясничном областях нарушаются, спина деформируется.

Профилактика нарушений осанки.

- Постель должна быть жесткой, ровной, с не высокой подушкой. Спать на спине или животе, но не свернувшись «калачиком».
- Правильно организовать рабочее место.
- Следить за позой при письме, чтении.
- Во время выполнения домашнего задания включать физкультпаузы через 15 – 20 мин.
- Достаточное освещение.
- Проводить профилактику плоскостопия.
- Следить за состоянием зрения и слуха.
- Гармонично развивать мышечную систему.

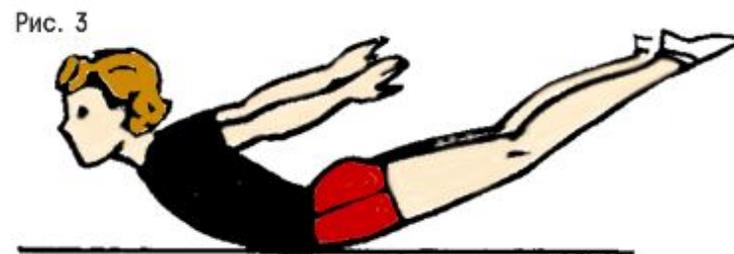
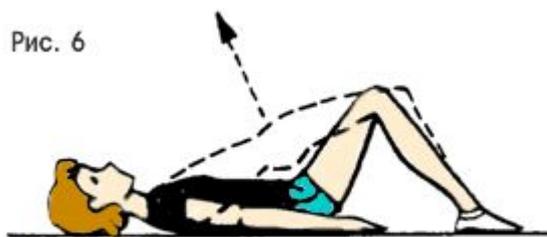
Рис. 2

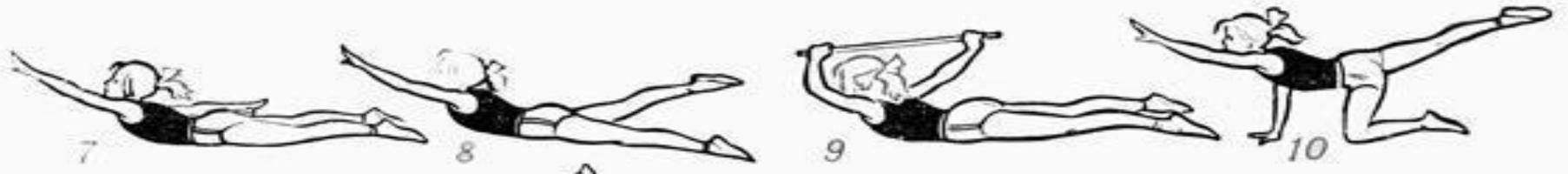
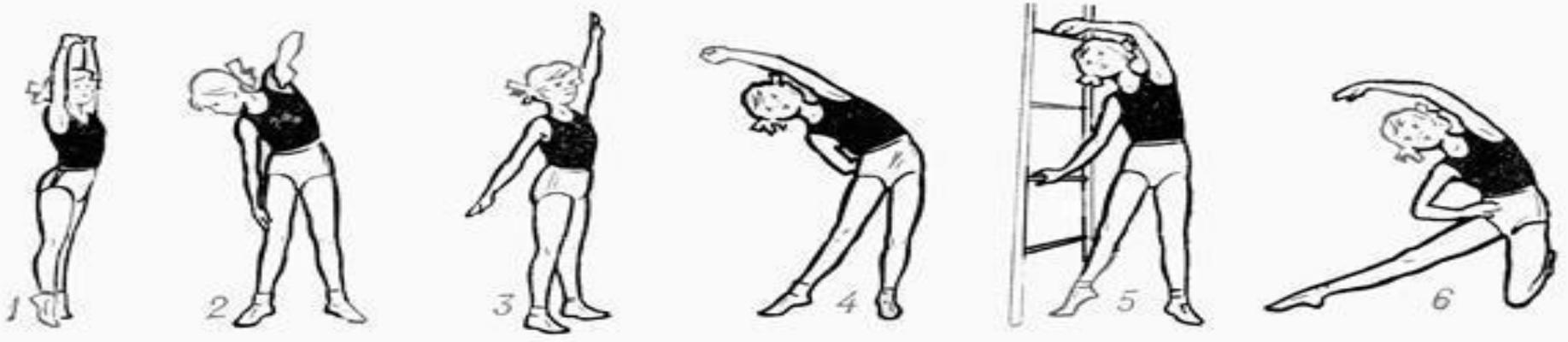


Программируем в нервной системе оптимум позвоночника – выпрямись.

- Встаньте спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены. Живот подтянуть, вытяните немного шею вверх. Проанализируйте ощущения всех частей тела. Запрограммируйте это положение в памяти.

Укрепляйте мышцы





Рекомендуемые занятия:

- Корректирующая гимнастика.
- Закаливание.
- Дыхательные упражнения.
- Массаж.
- Плавание.
- Лыжи.
- Бег.
- Прыжки на скакалке.

Берегите , любите и заботьтесь о своих детях.

