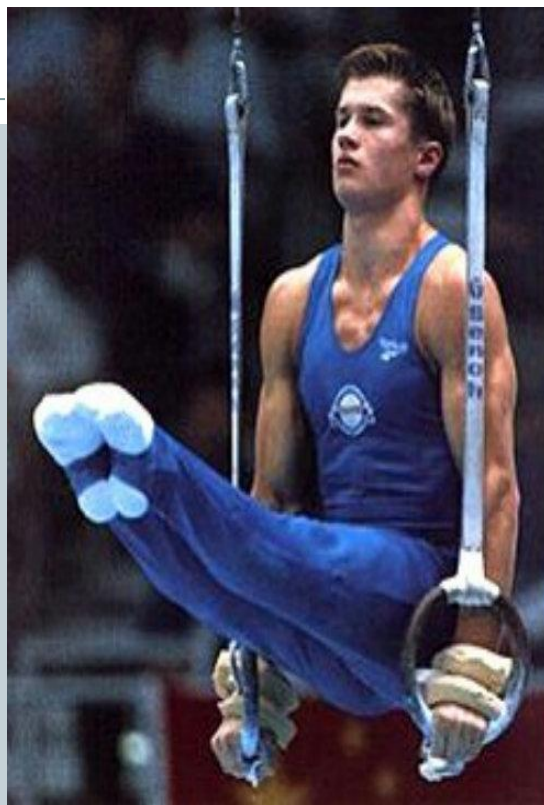


Осанка



**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
МБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№2»
Г. ДЕСНОГОРСК
НИКОЛАЕВА О.А.**



Обратите внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.



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

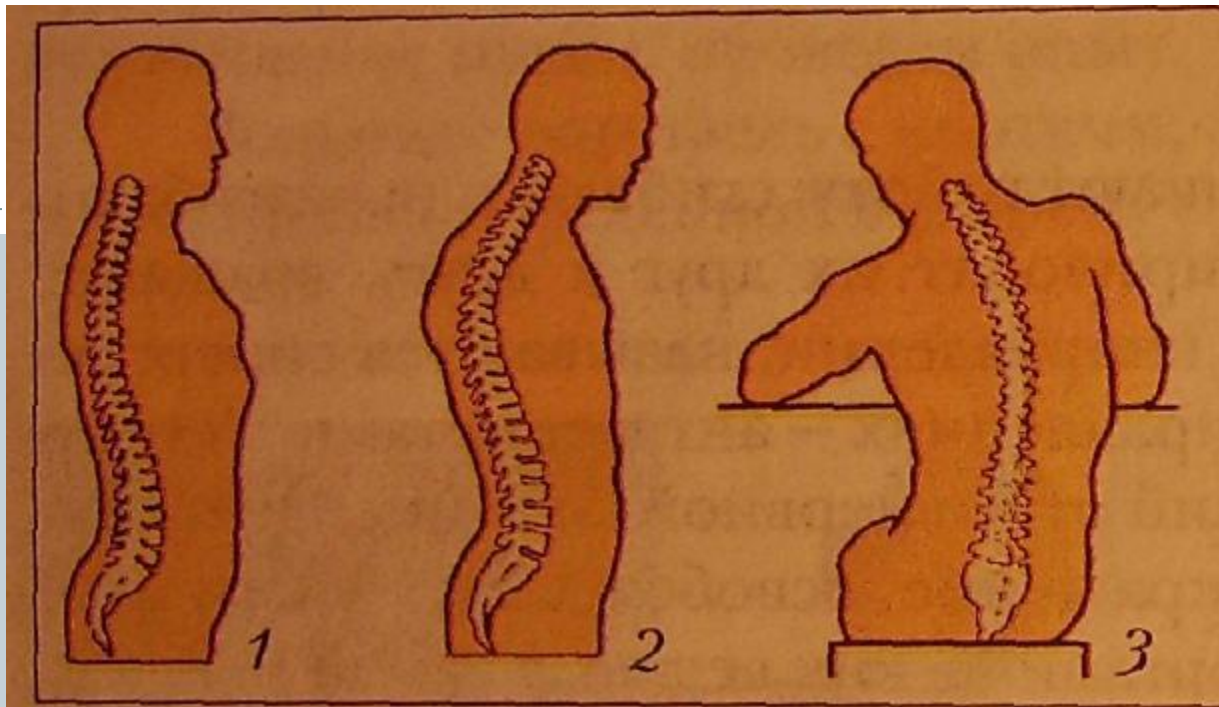
Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.



Прими перед зеркалом такую позу - и увидишь какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую 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 вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые 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.

Причины нарушений осанки



В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц. Каковы ещё причины?

Как проверить свою осанку



Встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит нужно срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки



- Приучай себя спать на плоской подушке
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

Что нужно делать для улучшения осанки



- Приучай себя сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в область поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями

Что даёт правильная осанка.



- Чем красивее спина, тем увереннее личность.
- Дыхание становится лёгким и более глубоким.
- Улучшает дыхание и пищеварение.
- Вы выглядите более стройным и молодым.
- Помогает мышцам и суставам.
- Улучшается мышление.
- Здоровый позвоночник.