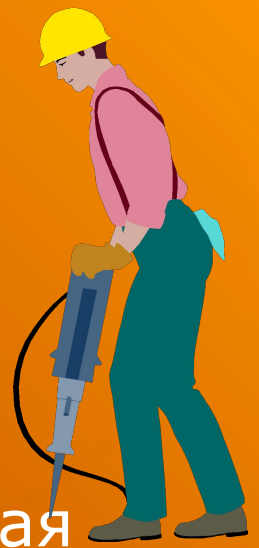
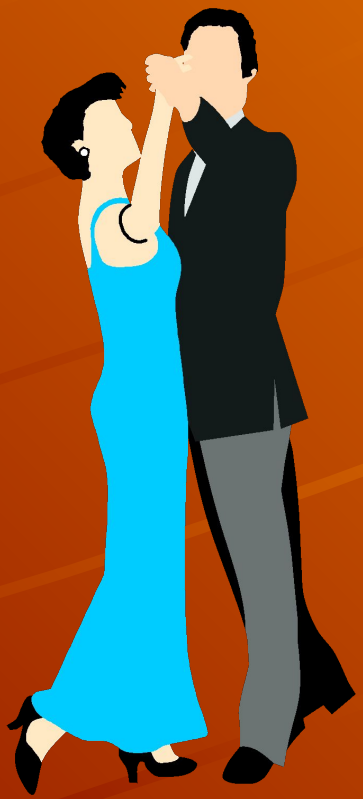
ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Инструктор по физической культуре:Андросенко Зинаида Андреевна.МДОУ «Детский сад №22»

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?



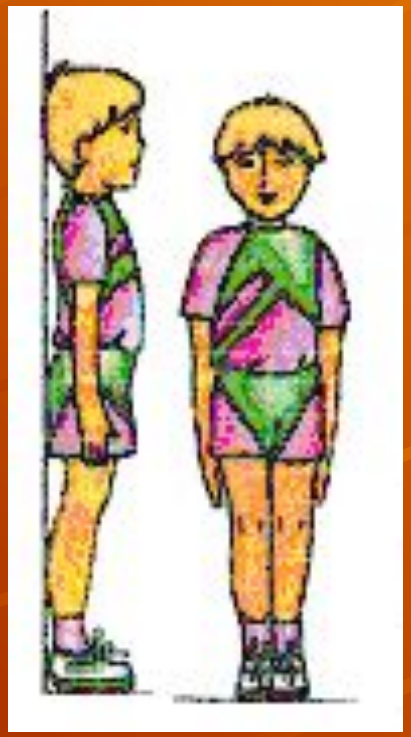
- **Осанка** – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаки правильной осанки:

- **голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи- на одном уровне;**
- **если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;**
- **если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)**



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

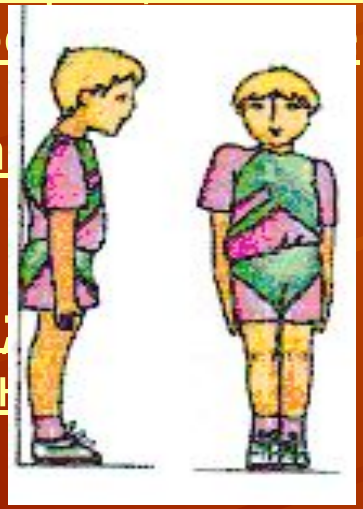
Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Признаки неправильной осанки

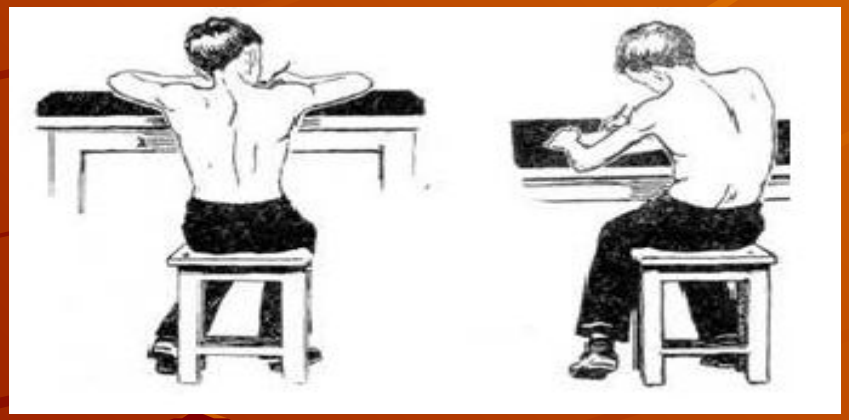
- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или ассиметрично
плеч);
- круглая спина, за
грудная клетка;
- живот выпячен,

таз отставлен назад;

- излишне увеличен
поясничный изгиб.

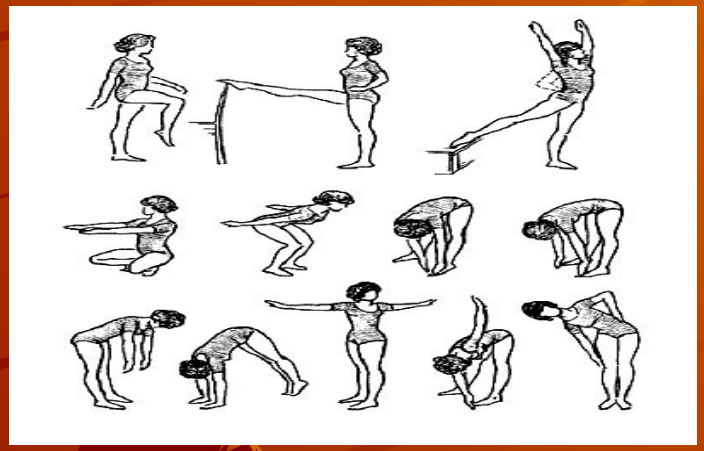


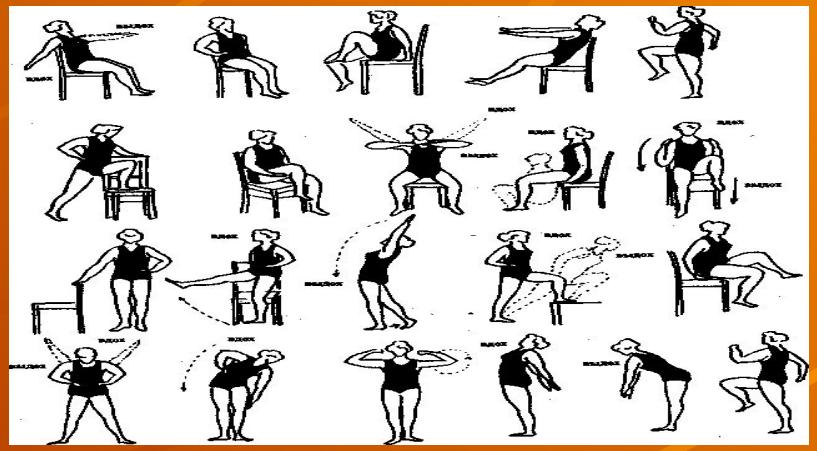
- ***Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.***



Нарушение осанки может произойти в любом возрасте !!!

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ СИСТЕМА ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ





8 ПРИЧИН ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ И ЗДОРОВУЮ ОСАНКУ:

1. ЧЕМ КРАСИВЕЕ СПИНА, ТЕМ УВЕРЕННЕЕ ЛИЧНОСТЬ

- Хорошая осанка повысит уверенность в себе.
- Первое, на что вы обращаете внимание при виде нового человека, — не его глаза, волосы и даже не одежда. Главное — осанка. И она говорит о том, кто он.
- Тот, у кого прямая спина, кажется гордым и уверенным в себе.
- А кто горбится, кажется, что стыдится самого себя.

2. ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ ЛЕГКИМ И БОЛЕЕ ГЛУБОКИМ

- Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох.
- Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.
- Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода

3. ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ БОЛЕЕ СТРОЙНЫМИ И МОЛОДЫМИ

- Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 см. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

4. УЛУЧШАЕТСЯ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

- Правильная осанка важна не только для сохранения фигуры: она существенно разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению.
- Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

5. ГОЛОС БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ЛУЧШЕ

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается.

В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. ПОМОГАЕТ МЫШЦАМ И СУСТАВАМ

- Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно, уменьшая возможность таких последствий, которые могли бы привести к артриту и болях в суставах.
- Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.
- Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно.

7. УЛУЧШАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕ

Осанка также затрагивает ваш ум.

А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая.

А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

- В следующий раз, когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, пробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть. Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться.
- Многие восточные методы, например йога, улучшают осанку.

8. ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

- Правильная осанка — простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника.

- Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.
- Чтобы иметь правильную осанку, у вас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок параллельно телу.

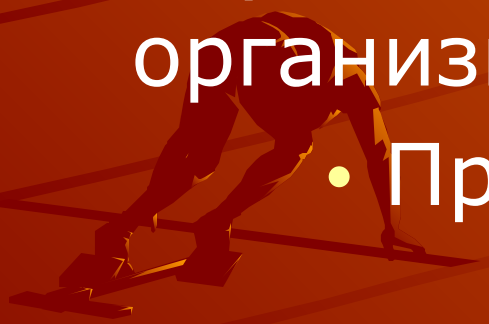
Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

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.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- «Помните! Правильная осанка придает человеку достойный внешний вид, способствует нормальной деятельности всего организма».
- Проверить осанку у всей своей семьи.