

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ В

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА



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

# ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?



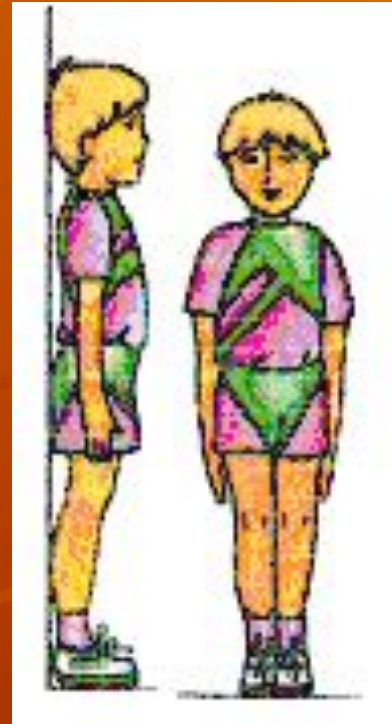
- **Осанка** – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.



# 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)



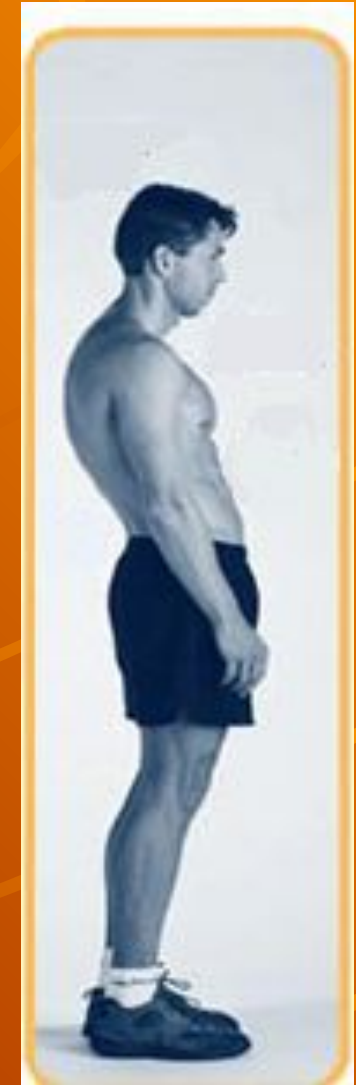
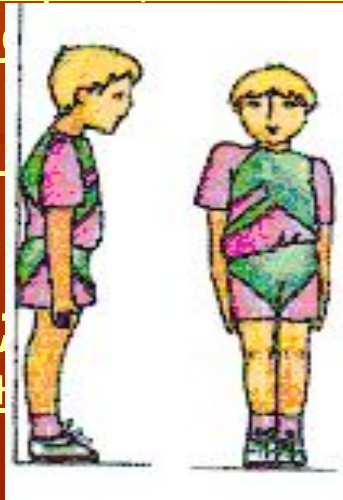


# НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

**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.

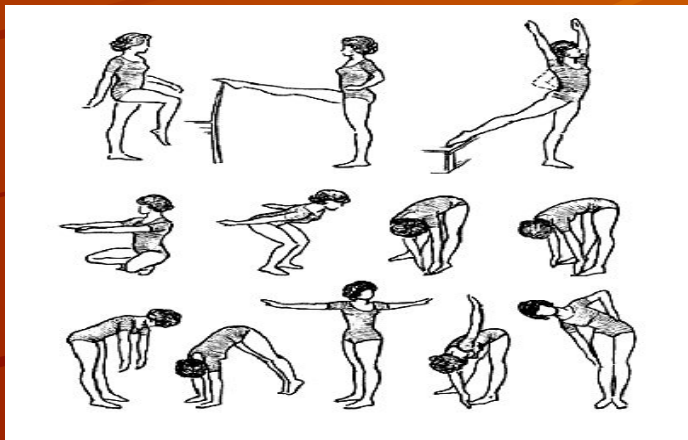


- **Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.**

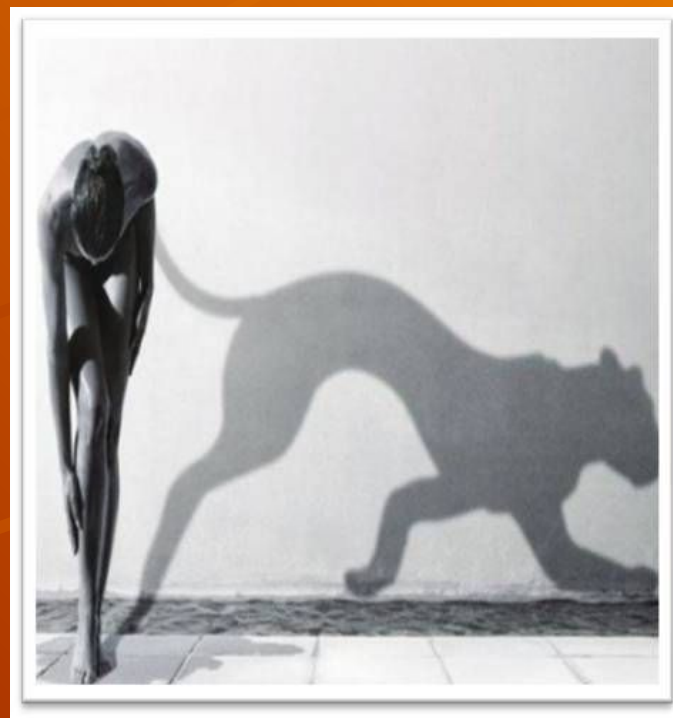
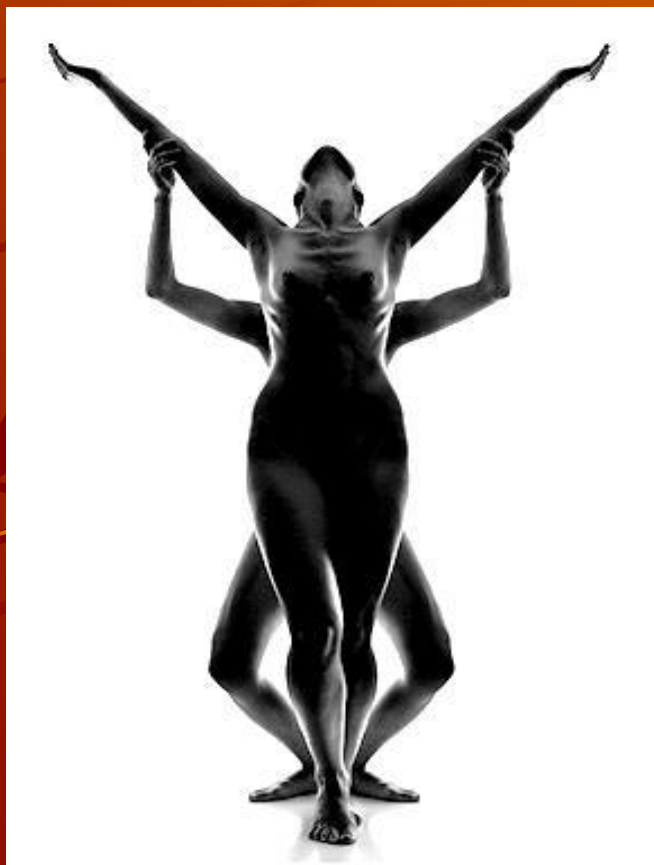


**Нарушение осанки может произойти в любом возрасте !!!**

# 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.





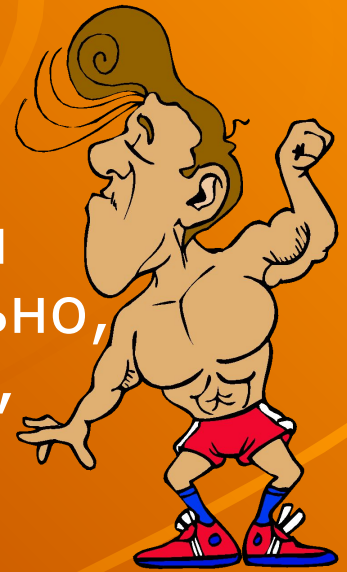
## 5. ГОЛОС БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ЛУЧШЕ

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 болям в суставах.
- Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.
- Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно.



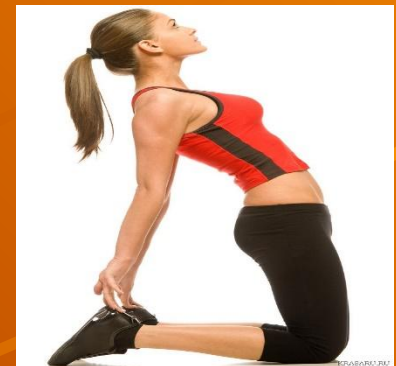
# 7. УЛУЧШАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕ

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 сутулившись.

- 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.

