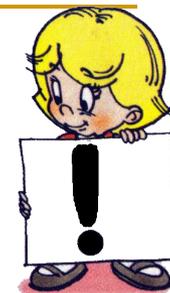
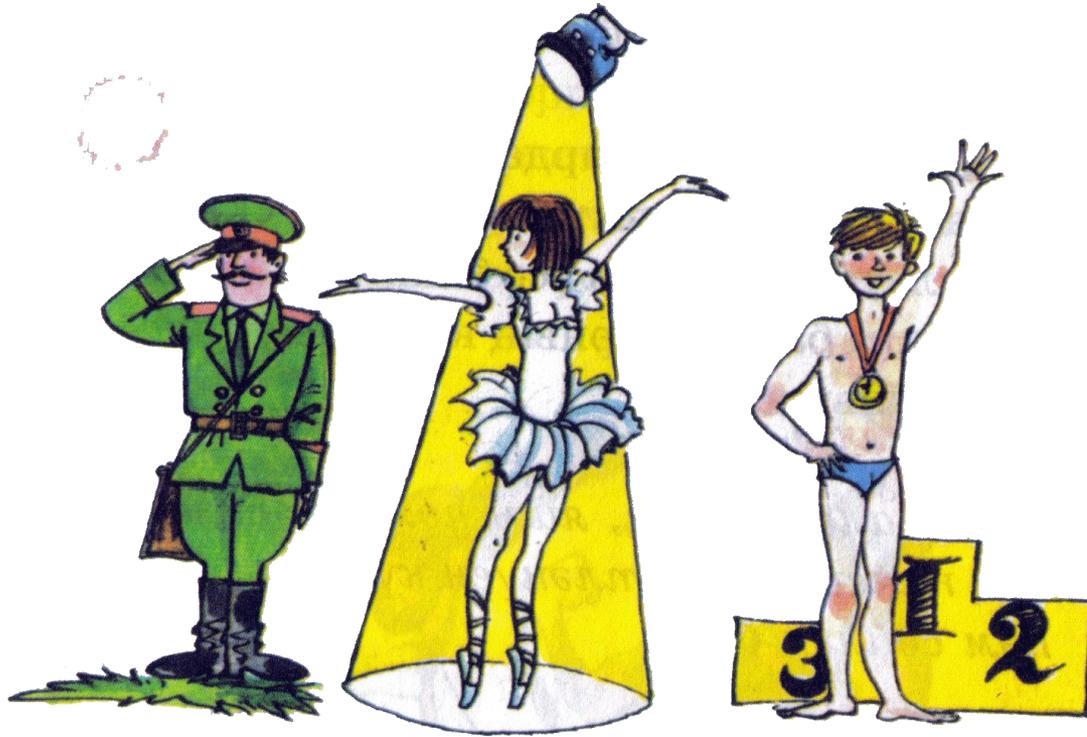

Правильная осанка и ее нарушения

*Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются
маленькие дети, молодые и пожилые люди*



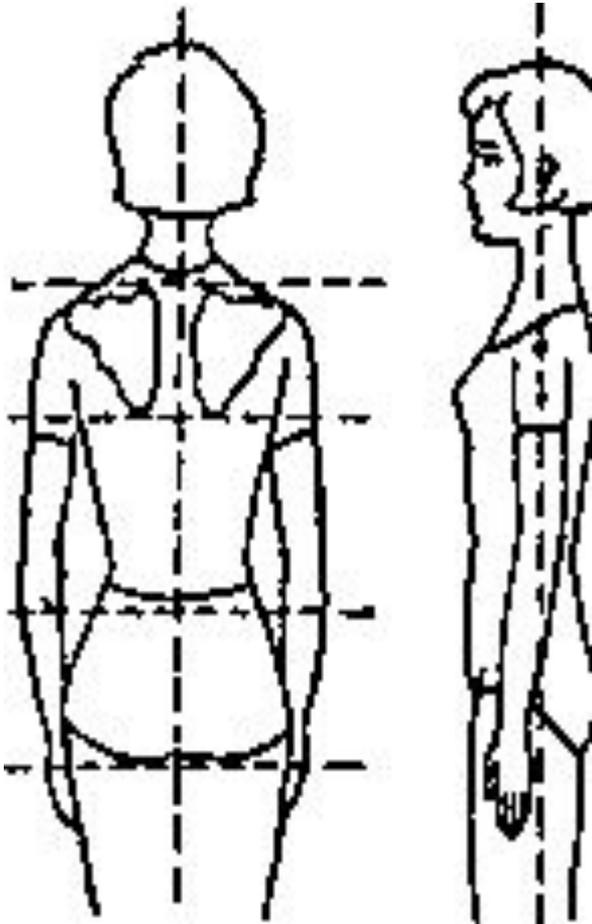
Осанка



- Обратите внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку
- **Осанка** - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.



Правильная осанка



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.

Неправильная осанка



- У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно и может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая позвоночник может иметь искривления.



Каковы же причины нарушений осанки?



- В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.

Как проверить свою осанку



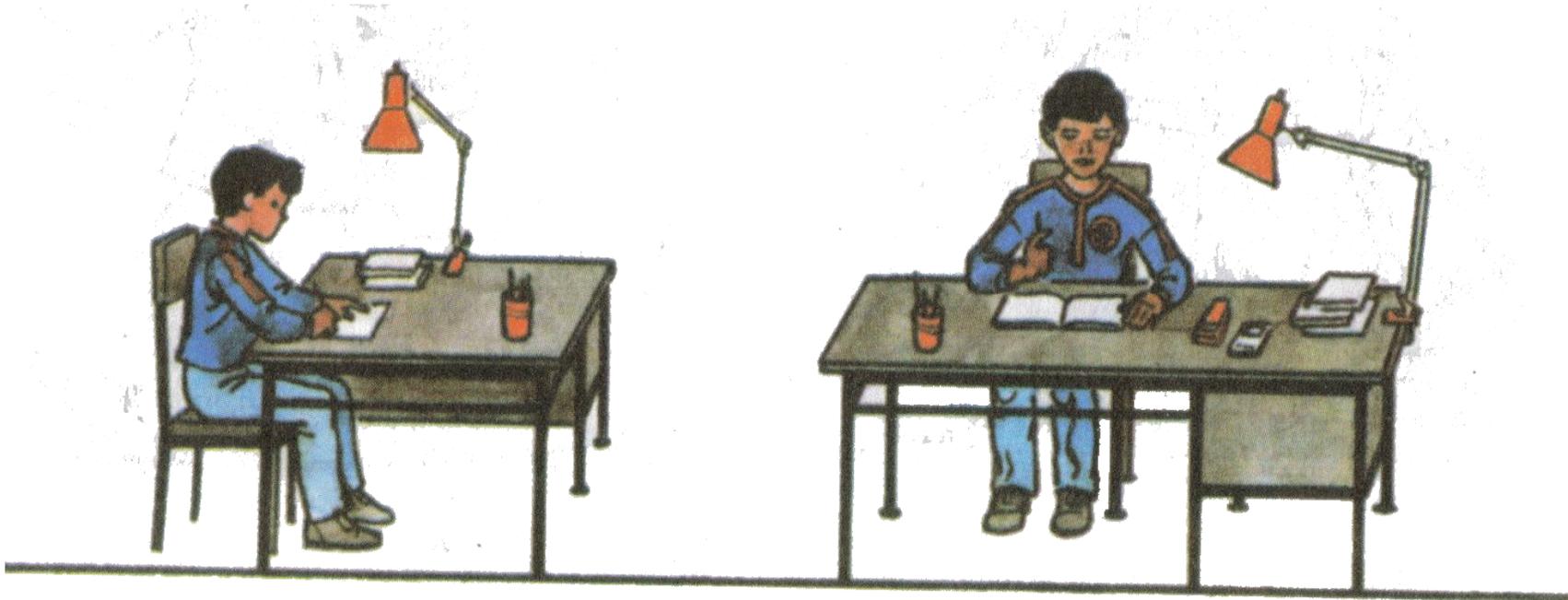
- Есть простой способ проверить свою осанку. Надо встать спиной к стене в привычной для тебя позе. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки?



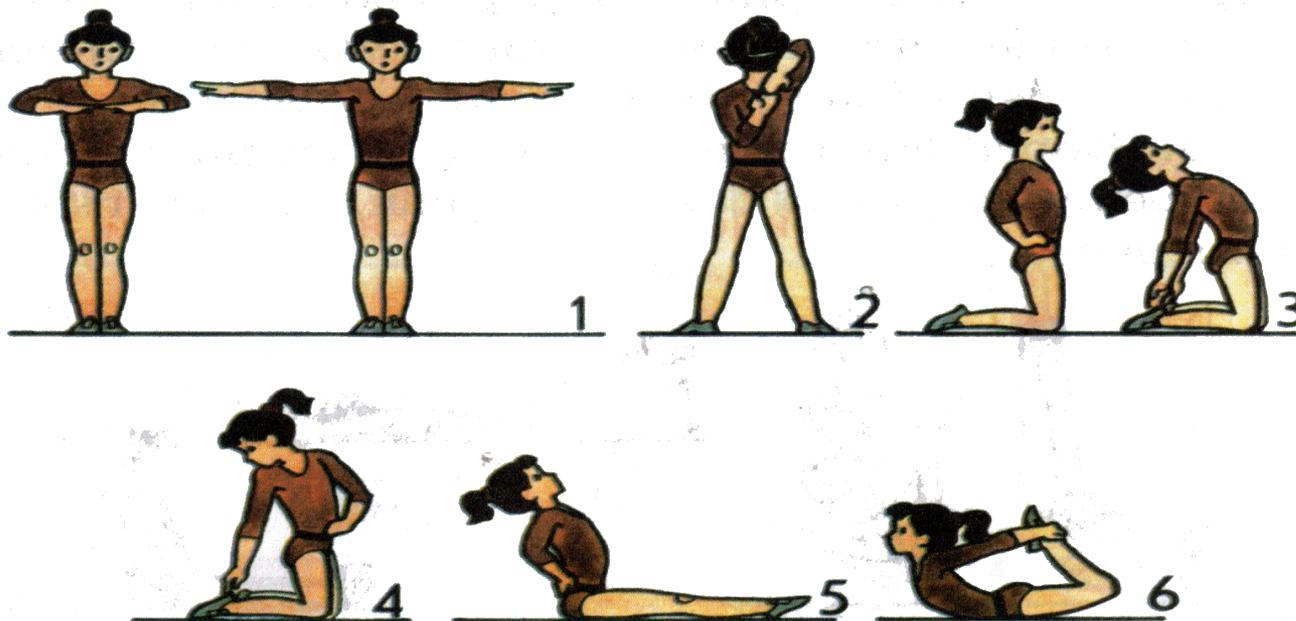
- Начнём с самого простого - с устройства постели.
- Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

Правильно сиди за партой



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

Укрепляй мышцы физическими упражнениями.



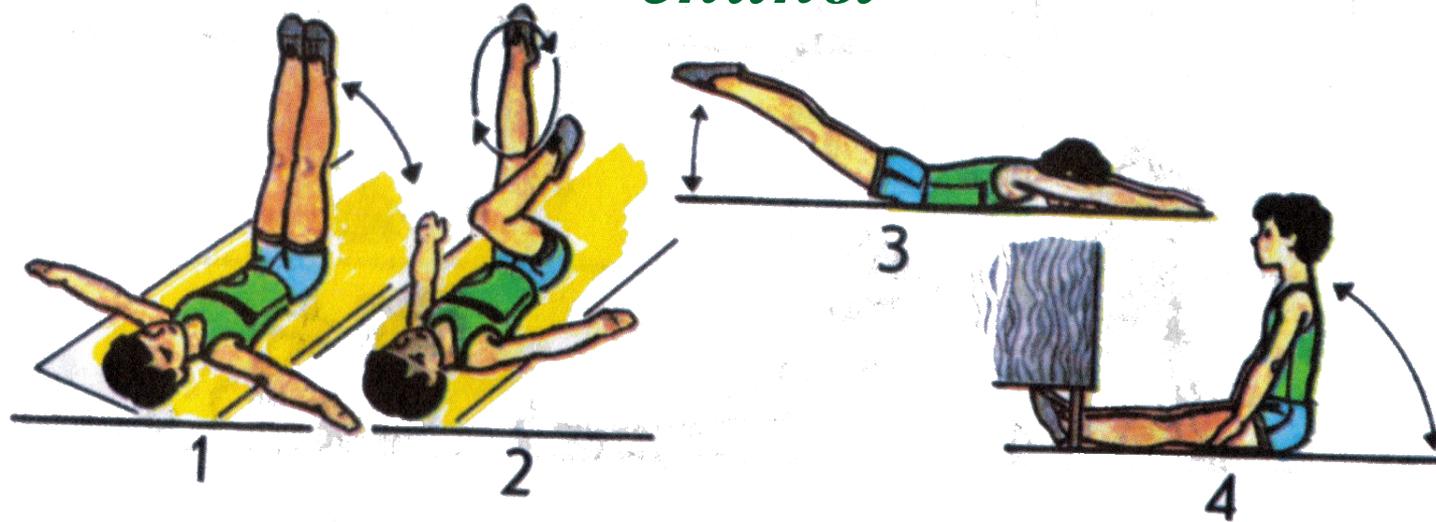
- Физические упражнения делают мышцы сильными и крепким.

Выполняй следующие упражнения

При сутулой спине

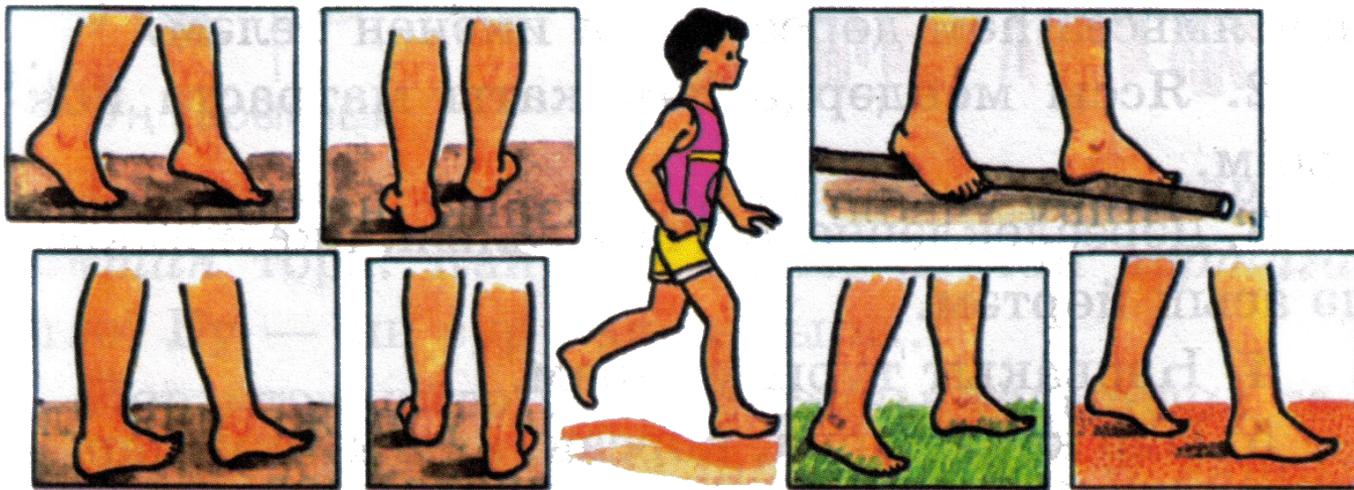
1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.
6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.

Для укрепления мышц живота и спины



1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

Для укрепления мышц стоп ног



1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.
4. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.
5. Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять **регулярно**.

АНКЕТИРОВАНИЕ

Изучи тему. Читай правила. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балл, за каждое невыполненное - 0 баллов (только честно!).

1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
4. Сажусь всегда прямо.
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.

Количество баллов _____

