

«Формирование правильной осанки»

Студенка Ш-22 гр.
Прудко Кристина

Великие об осанке

- Из «Толкового словаря» В. Даля: «...под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие к красоте»
- Есть такая поговорка: «Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник»

Что такое осанка?

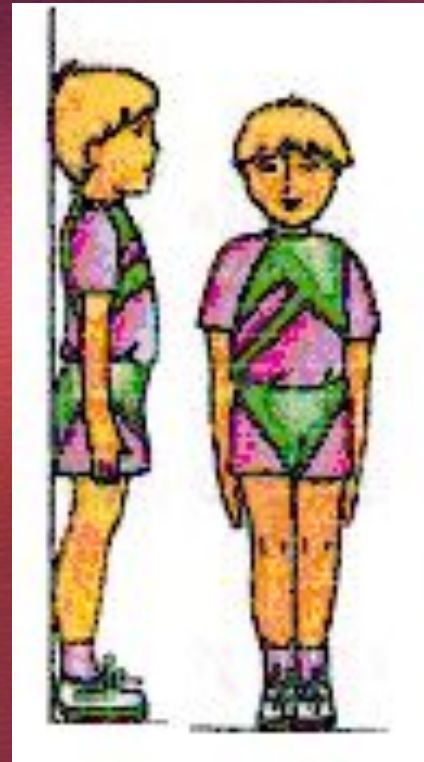
- Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.



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)

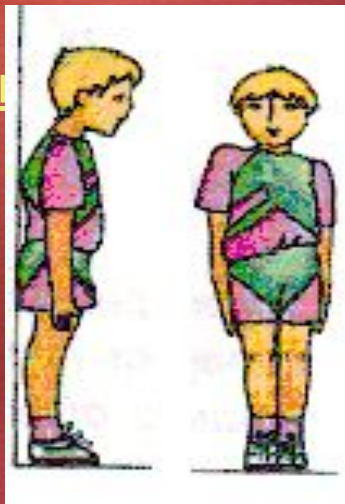


Неправильная осанка

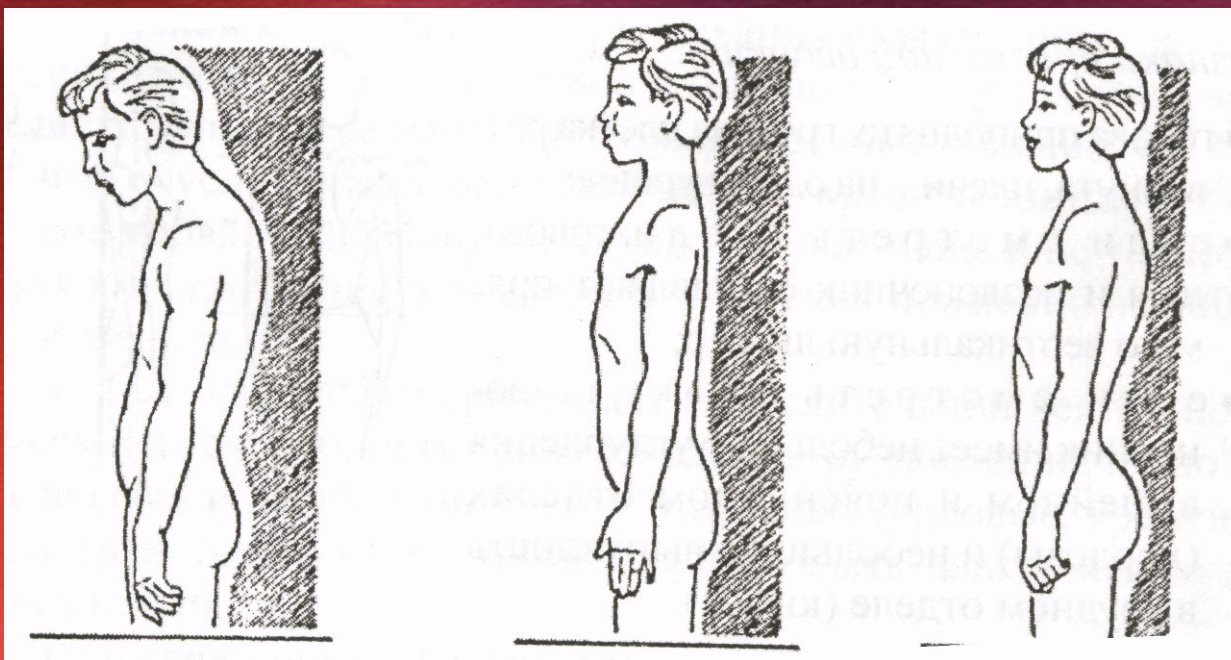
Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или ассиметричное положение плеч);
- круглая спина, западение лопаточной клетки;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Разновидности нарушения осанки



Круглая спина

Плоская
спина

Седлообразная
(кругловогнутая)
спина

Причины нарушения осанки

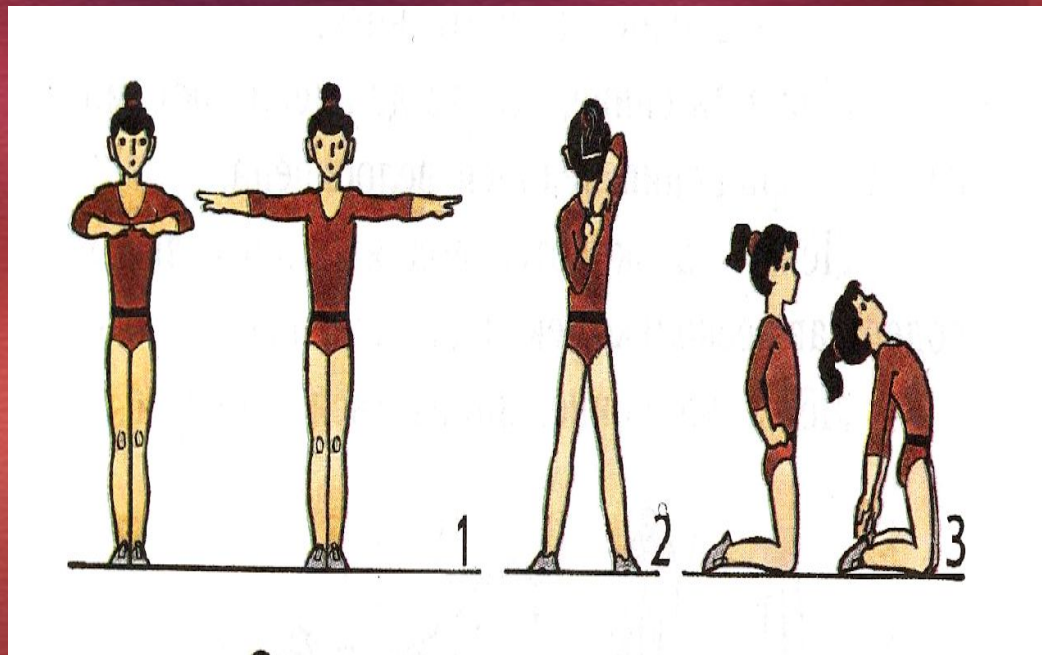


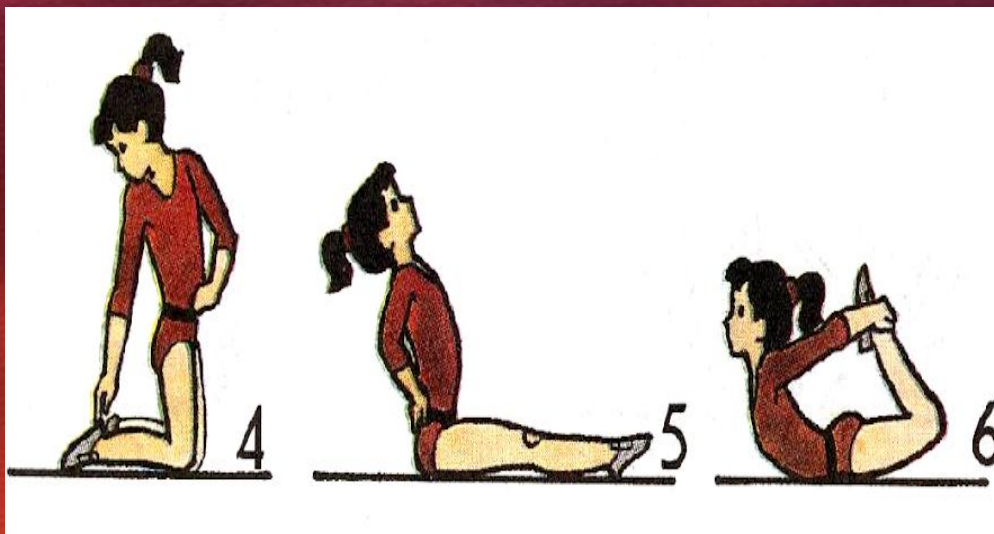
Упражнения по профилактике формирования осанки.

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 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.

Упражнения по профилактике укрепления осанки.



Упражнение №1
Колени не сгибаются.
Наклон вперед, пока не почувствуете напряжение в задней части бедер.
Держите позицию в течение 15-30 секунд.
Повторите 3 раза на каждую ногу.



№2

Упражнение №2
Напрягите мышцы живота и поднимите одну руку (например, левую) вперед, а противоположную ногу (правую) назад. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Опустите руку и ногу и повторите с другой стороны. 10 повторов на каждую сторону.

Упражнения №3

Возьмите рукой за бедро нижней ноги и потяните колено к груди, пока не почувствуете напряжение.

Задержитесь в этой позиции на 15-30 секунд. Повторите 3 раза с каждой стороны.



Упражнение №4
Живот расслабьте и
вытяните его вперед,
задержитесь в этом
положении на 5 секунд.
Затем втяните живот в себе и
согните спину как показано
на рисунке выше. Также
задержитесь в положении на
5 секунд. 3 подхода по 10 раз.

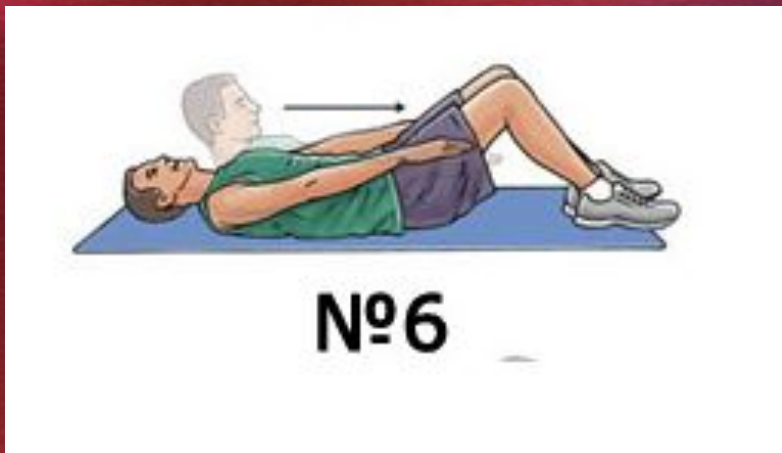


№4



Упражнение №5

Напрягите мышцы живота и прижмите поясницу к полу. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь. 3 подхода по 10 раз. (также можно использовать упражнение скручивание)



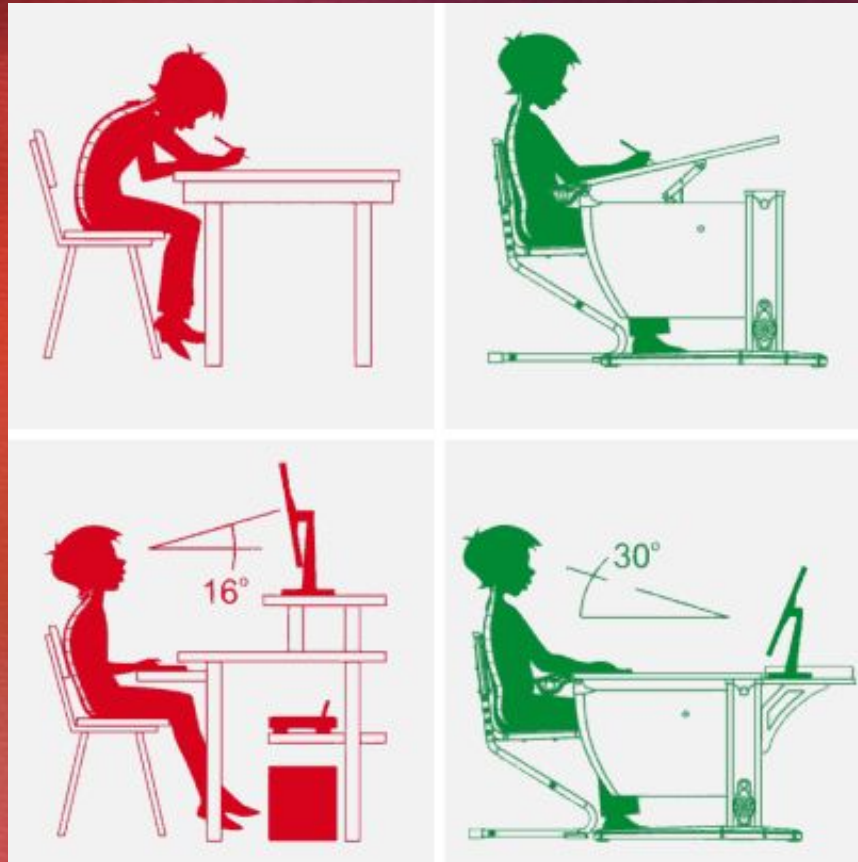
Упражнения №6

Напрягите мышцы живота, подбородок прижмите к груди. Вытяните руки вперед и согните верхнюю часть тела, подав голову вперед, пока плечи не оторвутся от пола. Задержитесь в этом положении на 3 секунды. Дыхание задерживать не надо. Затем расслабьтесь. Повторите 10 раз в 3 подхода. Упражнение можно усложнить, если положить руки за голову.

Как формируется осанка



Рекомендации по профилактике осанки.



Грамотно организуйте рабочее место:

- Ноги при сидении должны доставать до пола, столешница располагаться так, чтобы можно было опираться о стол.
- Стол и стул должны регулироваться по высоте.

Грамотно организуйте рабочий режим:

- Не требуйте идеального почерка; не заставляйте переписывать работу.
- Делайте устные уроки, лепите и рисуйте лежа на животе.
- Используйте для пассивной руки эспандер или резиновый мячик.

Грамотно организуйте двигательный режим:

- Не перегружайте ребенка внешкольными занятиями. У ребенка должно быть время для прогулок и подвижных игр.
- Установите дома спортивные тренажеры. Полезны плавание, легкая атлетика, бег на лыжах, волейбол, но не теннис и гимнастика.