

Правильная осанка - залог здоровья

Подготовили
Ученицы 8-Б класса
МОУ « Бендерский
Теоретический лицей»
Гиренко Вера
Иванова Екатерина



Нарушения осанки

- ОСАНКА - это привычное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении и формируется она в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).
- В формировании и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц. В организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка - залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья.
- Её нарушение приводит ко многим проблемам со здоровьем. При искривлениях позвоночника уменьшается рабочий объём лёгких. Это в свою очередь неблагоприятно отражается на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения работы кишечника.



Признаками правильной осанки являются:

- голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи и лопатки - 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 и небольшую выпуклость в грудном отделе;
- Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.



Признаками неправильной осанки являются:

- неравный уровень плеч и лопаток;
- круглая спина, запавшая грудная клетка, что проявляется сутулостью;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб;
- голова выдвинута за продольную ось тела.



Причины нарушения осанки

- Неправильное сидение за столом во время занятий
- Несоответствие высоты детской мебели к росту ребёнка.
- Недостаточное освещение
- Перегрузка школьного портфеля учебниками и учебными принадлежностями.
- Раннее ношение обуви на высоких каблуках.
- Постель, на которой спит подросток. Кровать должна быть ровной и твёрдой.
- Эмоциональное состояние человека
- Неправильное или несбалансированное питание. Ограничение двигательной активности.



Профилактика нарушений осанки

- Необходимо устранить причины нарушения осанки.
- Для выработки правильной осанки, профилактики её нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.
- Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.



Несколько упражнений для формирования правильной осанки

- Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
- Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.
- Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполняя наклоны вправо и влево.
- Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги назад- вперёд.
- Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.
- Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, присесть и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.



- В основном навыки неправильной осанки, сформировавшиеся при отсутствии функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, устраняются при занятиях спортом в течение одного года. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Эффективно воздействовать физическими упражнениями на деформацию позвоночника можно лишь до 14-15 летнего возраста. В старшем возрасте она не поддаётся коррекции.



Вывод:

- Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создаёт человеку комфорт в обществе и уверенность в себе, у него уверенная лёгкая походка и чёткие точные движения. Он не испытывает трудностей со своим здоровьем, потому что у него не сдавлены искривлениями позвоночника внутренние органы. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.



Спасибо за внимание!
Берегите своё здоровье!

