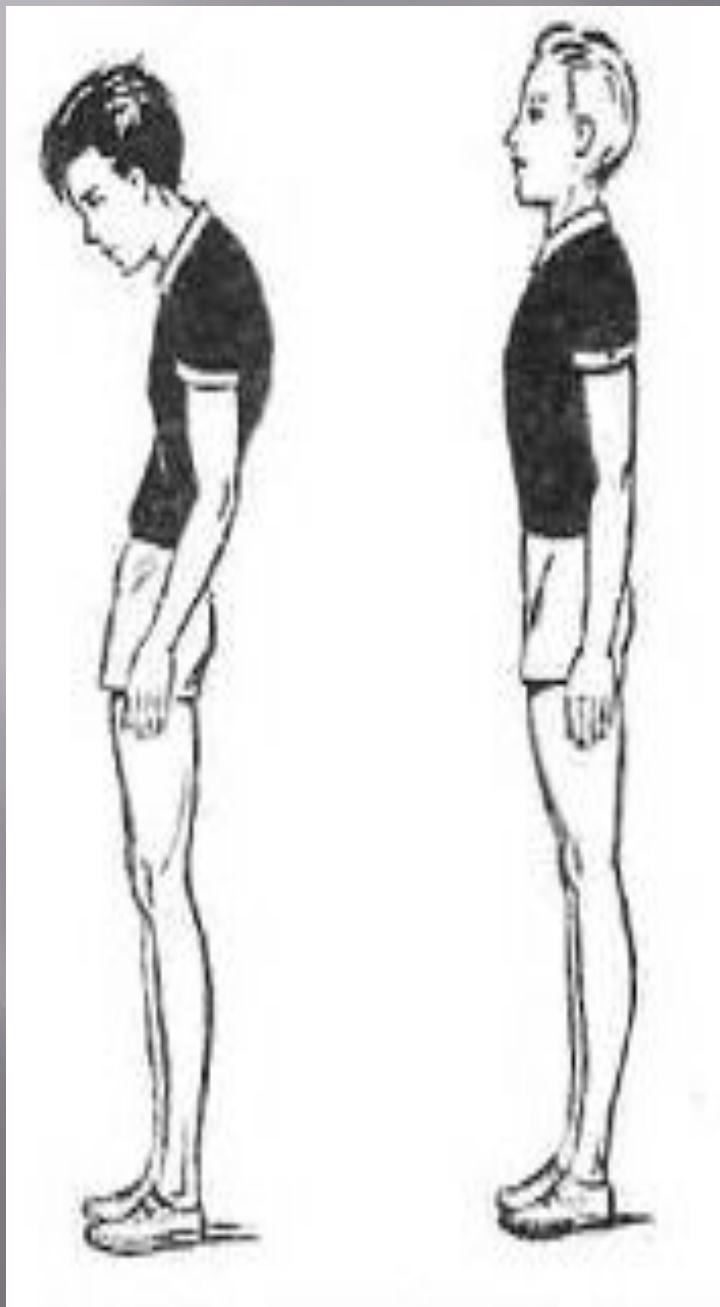


ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Подготовила м/с по
массажу: Голосова
Вероника
Вячеславовна

Взрослые часто говорят:

- Держи спину ровно!!!**
- Не сутулься!!!**
- Следи за осанкой!!!**



Давайте
разберёмся, что же
такое правильная
осанка?

Для чего она нужна?

Как ее
сформировать и
поддерживать в
течение жизни?

Значение осанки



Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор карьеры.

Осанка — это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Неправильная посадка



Правильная посадка



Признаки правильной осанки:

- голова приподнята;
- живот подтянут;
- грудная клетка развернута;
- плечи на одном уровне.



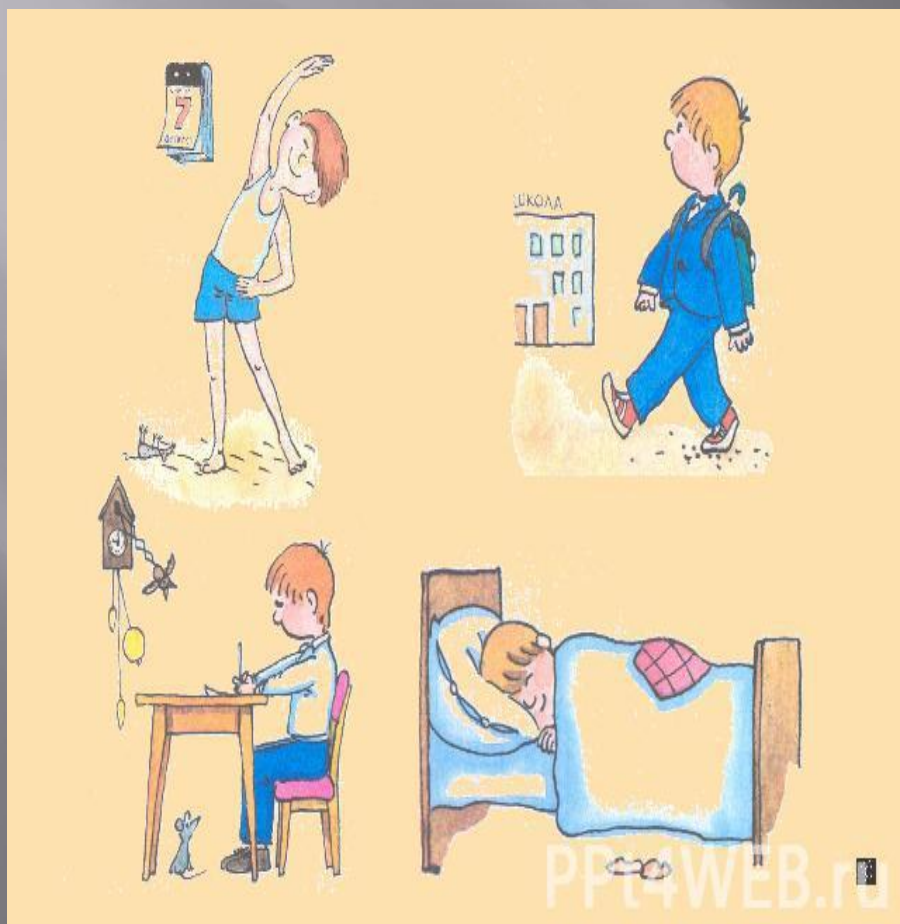
Неправильная
осанка

Правильная
осанка

СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

ТАК НЕПРАВИЛЬНО

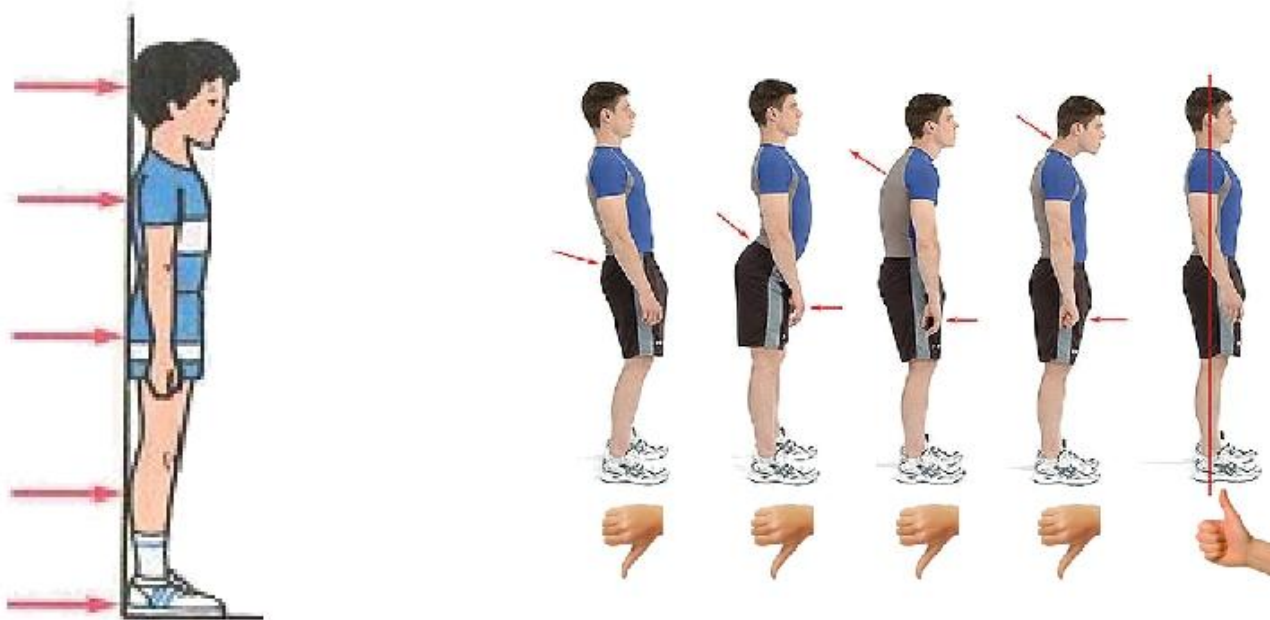


Как проверить свою осанку

Для проверки **ОСАНКИ** надо встать в привычной позе к стене без плинтуса .

Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная.

Если какая -то и з этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.



**Спросим у взрослых:
«Зачем детям нужна
правильная осанка?»»**

Ответ медсестры

«Правильная осанка нужна для формирования здорового позвоночника и защиты от многих заболеваний».



Что нужно делать для формирования правильной осанки?

- Правильный подбор обуви
- Соблюдение режима дня
- Правильное положение тела при посадке
- Прогулки и занятия спортом
- Сон на жесткой постели
- Плавание
- Есть больше продуктов, где содержится много кальция, полезного для укрепления костей позвоночника.
- Меньше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.
- Больше двигаться для укрепления мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки

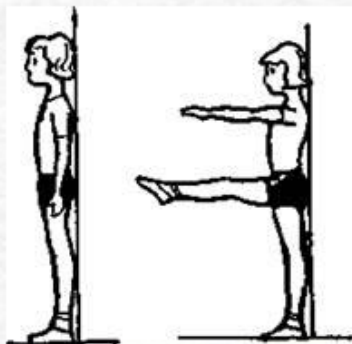
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА
КОЛЕНАХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

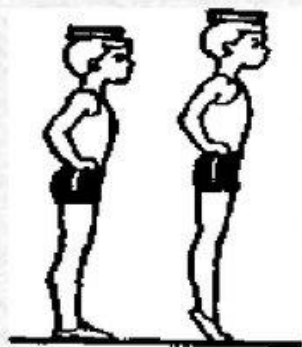


Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



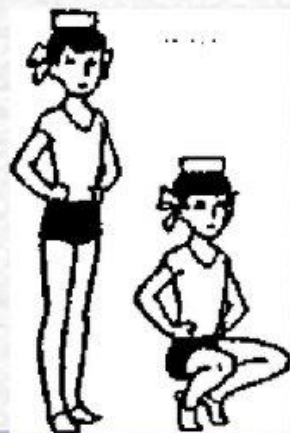
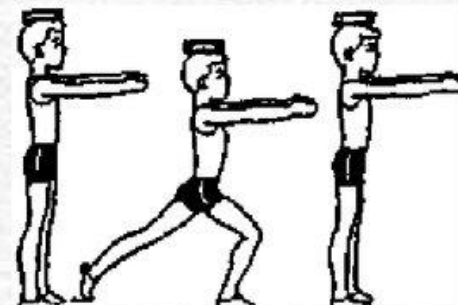
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально **прогнуться**, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять **ГОЛОВУ**, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



Вывод

Важной частью здоровья школьника является правильная осанка.

Значит мы должны научиться беречь свою осанку, а для этого надо своевременно отдыхать , делать зарядку, правильно питаться.

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

