

# Воспитание правильной осанки



**физическими  
упражнениями**

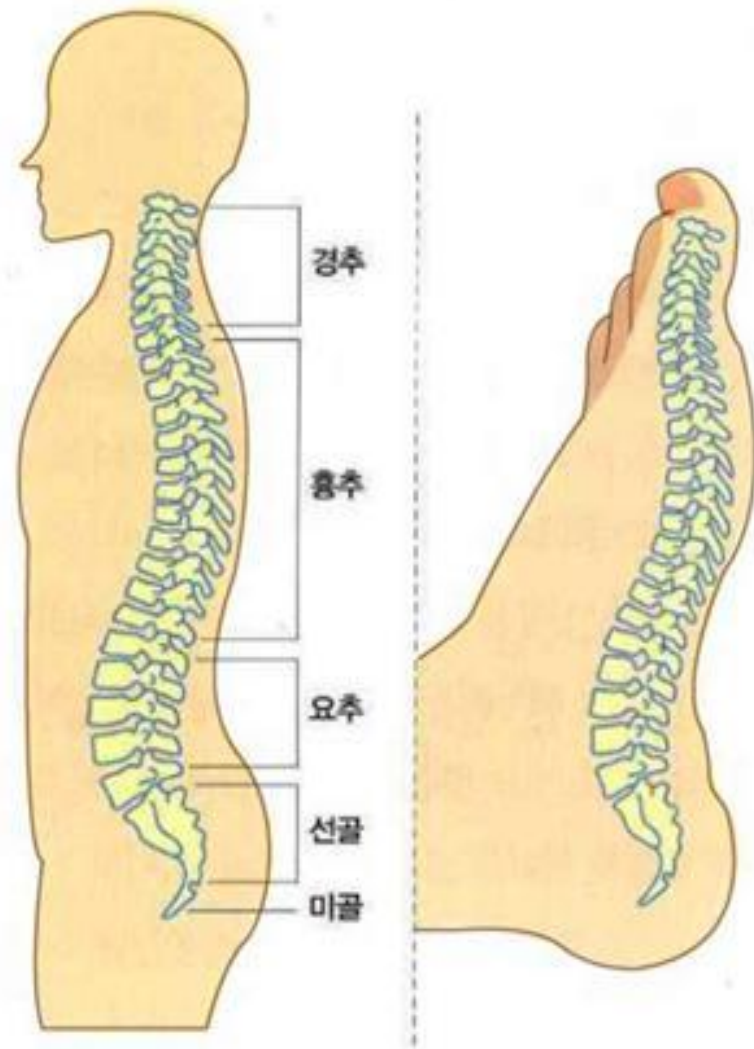


**Ровная осанка не является врождённой**  
**Правильную осанку необходимо вырабатывать в детстве и юности, потому что после 18 лет выправить её недостатки очень трудно**

# Отклонение в физическом развитии детей начинается с плоскостопия



**На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие, которое ведёт к изменению положения туловища, меняется центр тяжести**



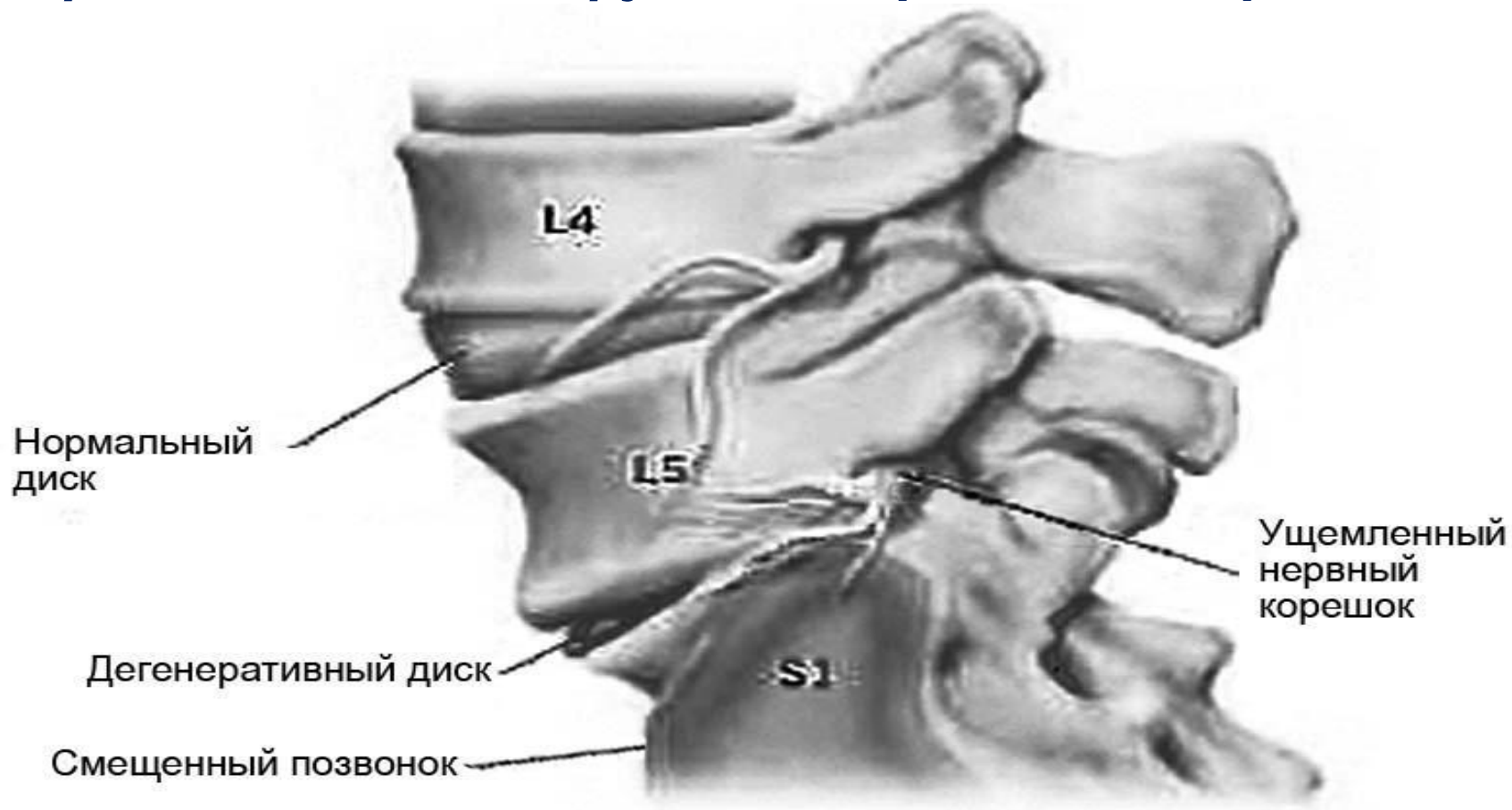


# Состояние позвоночника - ЭТО ВАЖНО

*Позвоночник выполняет функцию опоры человеческого организма, помимо этого в позвоночнике находится спинной мозг, отвечающий за работу всех жизненно важных органов человека, вот почему нарушения в позвоночнике способствуют возникновению заболеваний и их хроническому течению.*



**Искавление позвоночника или дистрофические и дегенеративные изменения тела позвонков и позвоночных дисков ведут к защемлению нервных окончаний, которые обеспечивают физиологические функции, процессы в организме**

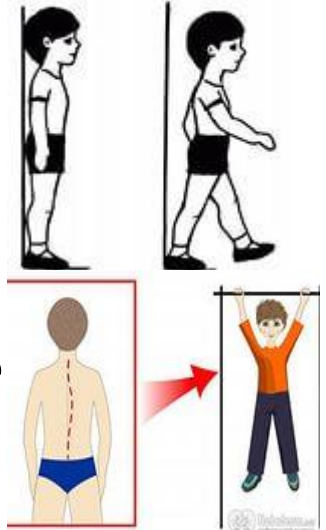
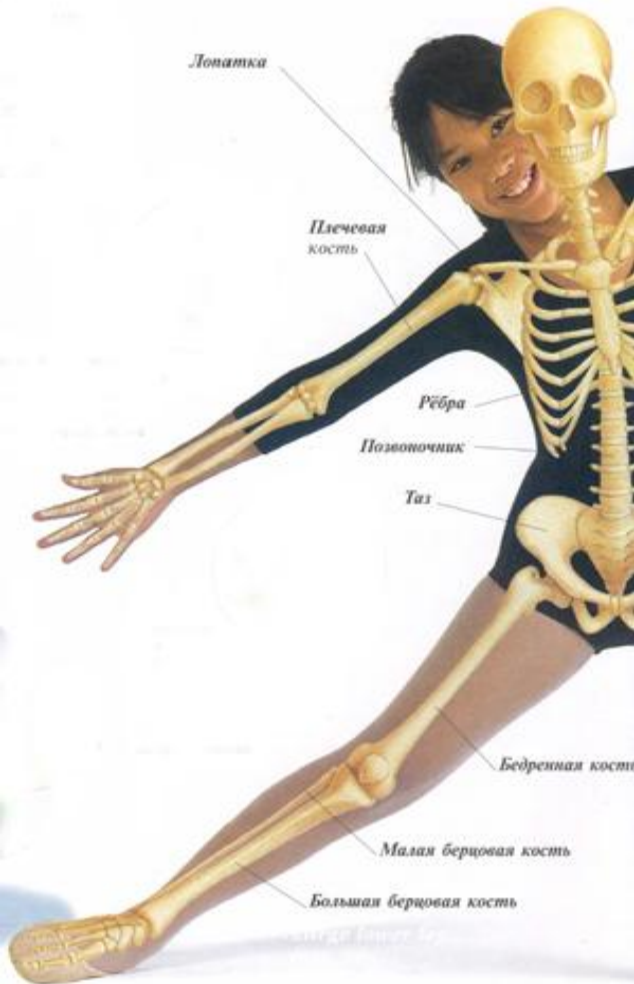


**К каждому  
внутреннему  
органу от  
спинного мозга  
идут нервные  
волокна,  
которые  
отвечают за их  
нормальное  
функционирован  
ие и работу.**



## Различают 3 степени искривлений позвоночника (сколиоза)

- **деформация 1 степени** - искривление позвоночника выравнивается до нормального положения при выпрямлении
- **деформация 2 степени** - отчасти выравнивается при выпрямлении ребенка или при висе на гимнастической стенке
- **деформация 3 степени** - Лечение нарушений осанки процесс длительный. Лечение проводится у ортопеда . Применяются мануальная терапия, лечебная гимнастика



# Движения вместо лечения

*Упражнения формируют мышечный корсет, сохраняют физическую форму и здоровье*





# **Мышечный корсет определяет осанку человека**

**Мышечный корсет  
-это группа мышц,  
которые  
удерживают скелет  
в правильном  
( вертикальном)  
положении, а также  
защищает  
внутренние  
органы.**



# Упражнения для формирования правильной осанки *Помогут*



- *выпрямить позвоночник;*
- *укрепить мышечный корсет;*
- *сделать вашу походку красивой и горделивой.*



# Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



**Это классическое комплексное упражнение для развития выносливости мышц груди, плечевого пояса и рук, для формирования правильной осанки.**

Ганниис примеры этого упражнения  
появились более 3 тысяч лет в  
результате объединения двух  
упражнений.

- Поза йоги:  
«Собака, смотрящая вниз»

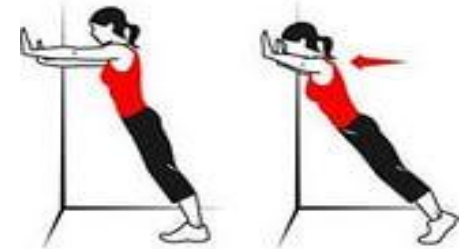


И



- « Собака, смотрящая  
вверх»

# Уровень техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа зависит от подготовки спортсмена.



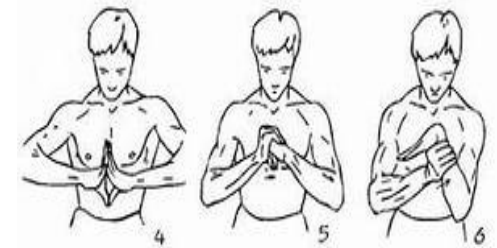
# Разминка повышает температуру тела, ЧСС дыхания



**Хорошая разминка снижает вероятность травм, повышает продуктивность работы.**

## Этапы разминки:

- 1- лёгкие движения, повышающие подвижность суставов всего тела;**
- 2- разгон пульса; (медленный бег 1-2 м)**
- 3- динамические движения для суставов, участвующих в отжиманиях;**
- 4- окончательный разгон пульса.**



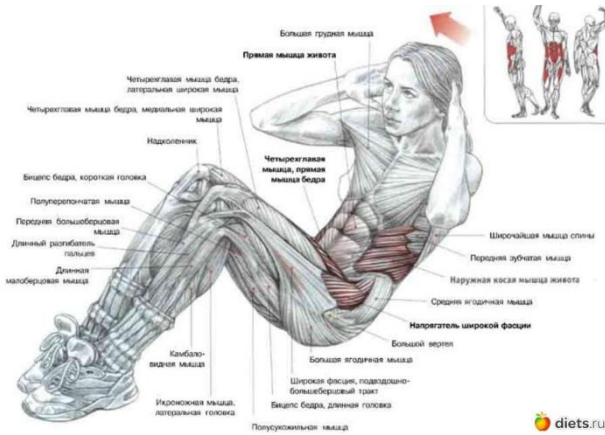
# Окончательный разгон пульса в домашних условиях:



**-Поднимание туловища в сед из**

**положения лёжа:**

**3x 20-30 раз;**



**-Приседания :**

**3x20-30 раз.**



# Программа школьного уровня сгибания и разгибания рук в упоре лёжа

- Понедельник, среда, пятница
- мальчики 4\* 8-10 раз;
- девочки 4\* 4-5 раз;
- для начинающих 4\*1-2 раза, добавляя 1раз за неделю
- отдых между подходами – 60 секунд:
- Вдох – опустите торс вниз,
- Выдох –выжать тело вверх





**выполнять комплексное упражнение:**

**« ВАНЬКА – ВСТАНЬКА »**

**1 – Упор присев;**

**2 – Упор лёжа ;**

**3 – Сгибание рук в упоре лёжа;**

**4 - Разгибание рук в**

**упоре лёжа, упор присев;**

**5 – Прыжок вверх из приседа.**

**10 -15 раз**



# Проведение растяжки на завершающем этапе тренировки поможет:



- постепенно восстановить нормальный ритм дыхания и сердечных сокращений;
- снять напряжение в мышцах и болезненные ощущения после тренировки;
- развить способность хорошо чувствовать своё тело.



# Трудись над собой !

*Сегодня вы получили*

*мотивацию*

*самостоятельного выполнения*

*упражнений для формирования*

*осанки.*

*Желаю вам здоровья,  
собственных побед и  
целеустремлённости!*

