

# Презентация

на тему:

*«Формирование правильной осанки»*



# ОСАНКА

Осанка – это привычное положение тела стоящего, идущего, сидящего человека. Осанка формируется в возрасте от 5 до 18 лет.



# ЗАДАЧИ ОСАНКИ

- **Основная задача осанки** — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.
- **Осанка выполняет утилитарную задачу.** При правильном выравнивании тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений всех суставов максимальна.
- **Осанка является не только соматическим показателем.** Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.



# ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СПИНЫ СИДЯЩЕГО

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## 1. Стоя прямо.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 раз.



## 2. Стоя на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 раз.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## 3. Лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмите к полу.



## 4. Лёжа на спине.

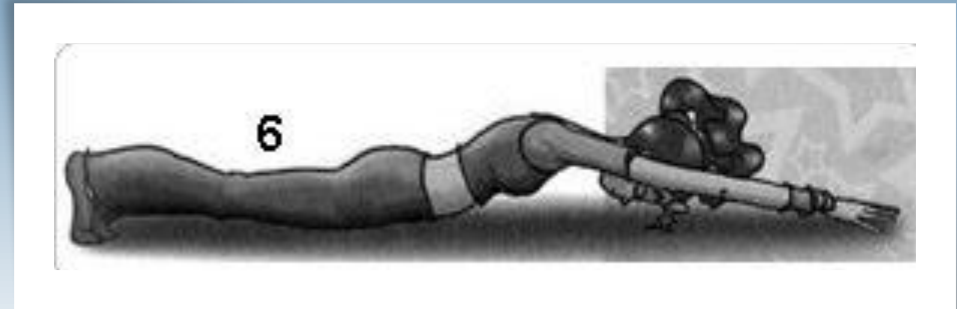
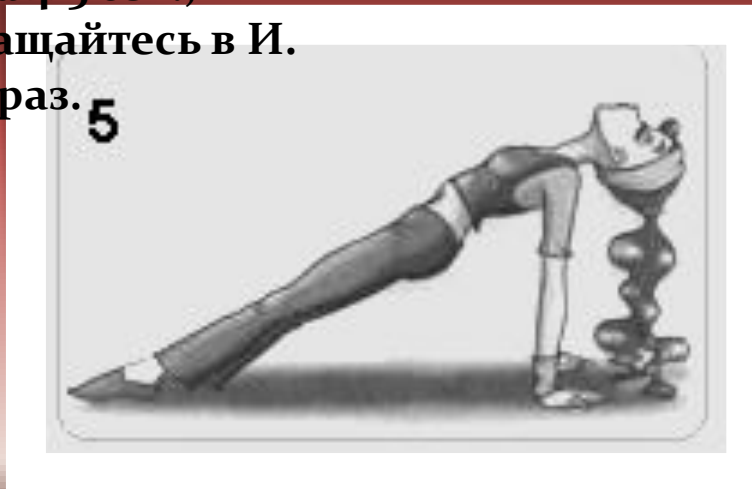
Примите И.П. 3-его упражнения. Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 раз.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## 5. Сидя.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замерьте на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.

П. Повторение 8 раз.



## 6. Лёжа на животе.

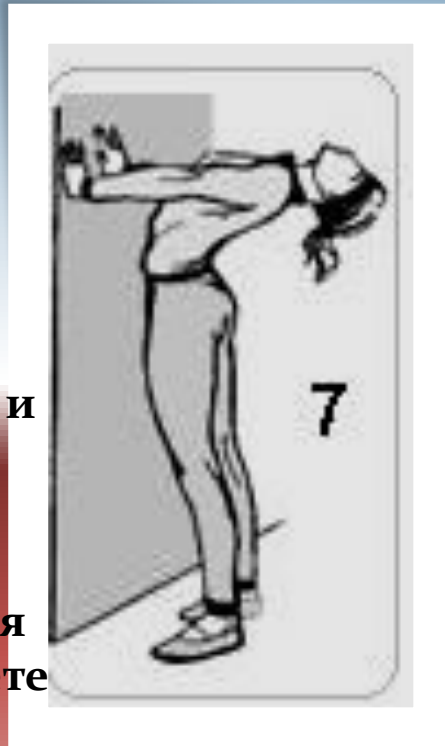
Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладонками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 раз.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## 6. Стоя у стены.

Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладонями. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И. П. Делайте 5-7 раз.



## 8. Стоя у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

