

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Выполнила студентка 1ХКО Карева Анна

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.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ И НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильная осанка

- Голова и позвоночник должны иметь прямое положение
- Ключицы должны быть на одной горизонтальной линии
- Лопатки симметрично располагаются на одной высоте
- При опущенных руках, образованные «пустоты» между ними и контуром талии должны быть одинаковыми.
- Одинаковая длина ног
- Внутренние поверхности стоп должны соприкасаться друг с другом от пяток до кончиков пальцев

Неправильная осанка

- Несимметричные лопатки и надплечия
- Неровное положение позвоночника и головы
- Кривая линия ключиц
- Неодинаковые треугольники талии
- Неровные линии «крыльев» таза
- Неодинаковая длина ног, а также неправильное положение стоп. Когда их внутренние поверхности соприкасаются от кончиков пальцев до пяток

ТИПЫ ОСАНКИ

Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю .

Типы осанки:

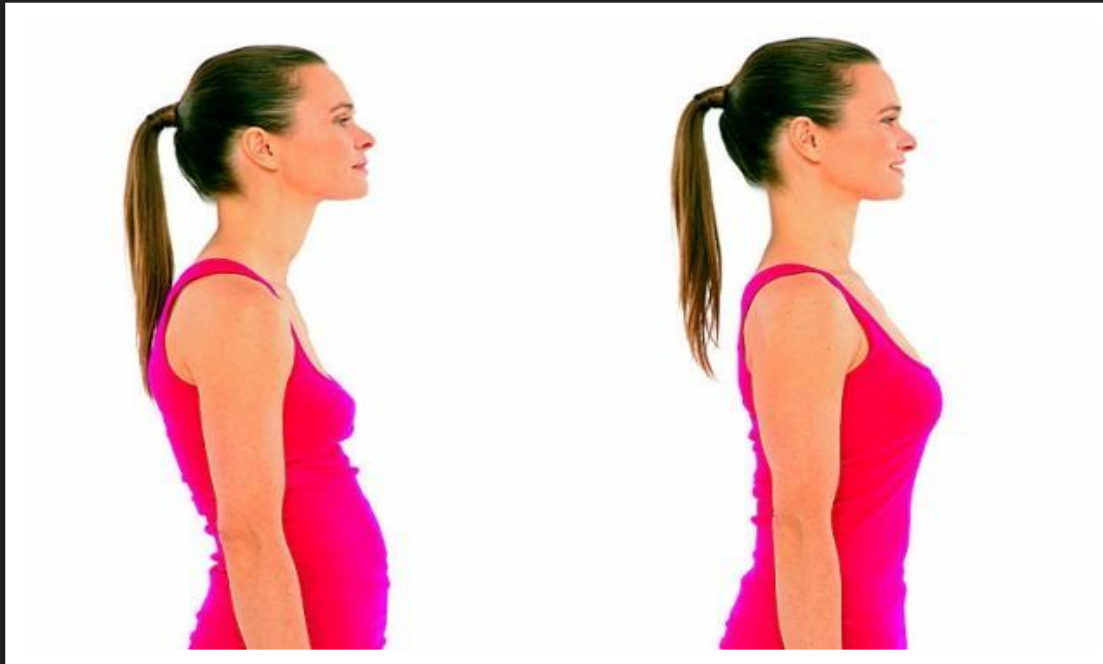
1. нормальная осанка
2. круглая спина
3. плоская спина
4. плоско-вогнутая спина
5. вогнуто-круглая спина





ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- Недостаточность механизмов регуляции осанки у детей до 9 лет и у лиц пожилого и старческого возраста, связанная с возрастной особенностью нервной системы.
- Врожденная недостаточность двигательного стереотипа
- Нарушение функции мышц, связанные с их слабостью, повышенным тонусом, укорочением



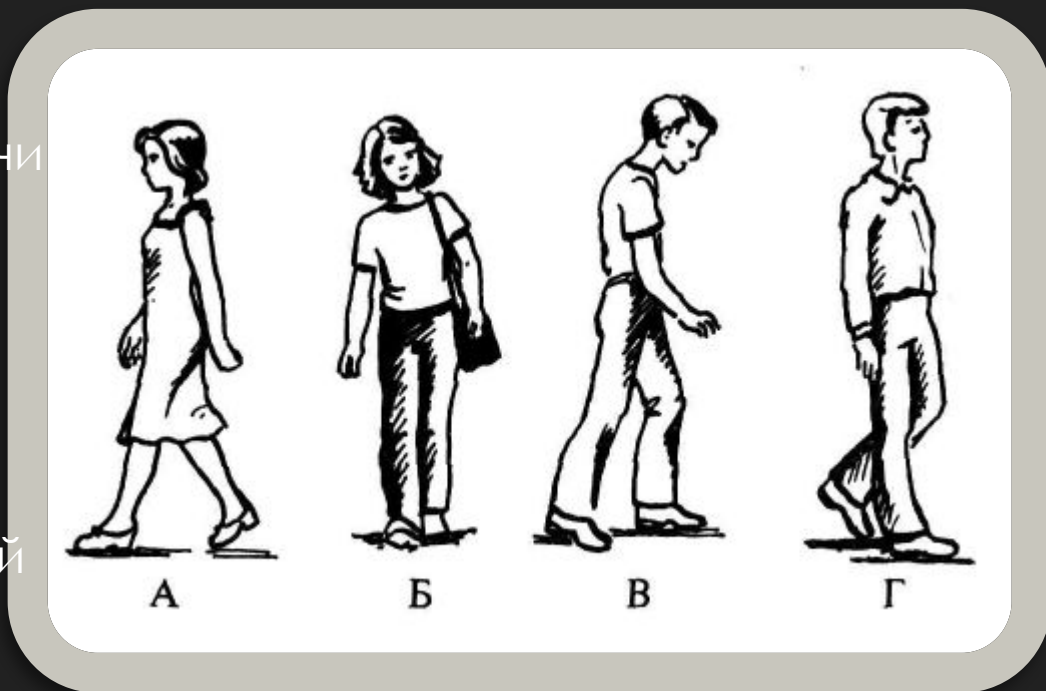
ОСАНКА ПРИ ХОДЬБЕ

А. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной прямой небольшой наклон туловища вперед нормален, плечи развернуты и немного опущены, лопатки прижаты, грудь слегка выдается вперед, живот втянут.

Б. При неравномерной нагрузке осанка нарушается. Туловище искривляется в сторону, противоположную той, на которой находится груз.

В. У сутулого человека голова опущена, спина выпуклая, поясница нередко приобретает седловидную форму.

Г. Неправильна осанка у тех, кто при ходьбе «запрокидывается» назад.



ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СПИНЫ СИДЯЩЕГО

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

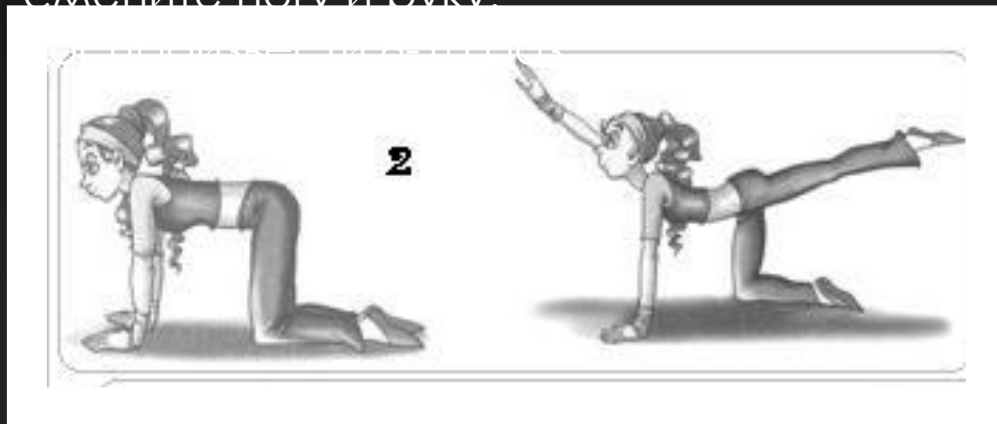
1. Стоя прямо.

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.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

3. Лёжа на спине.

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



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.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**