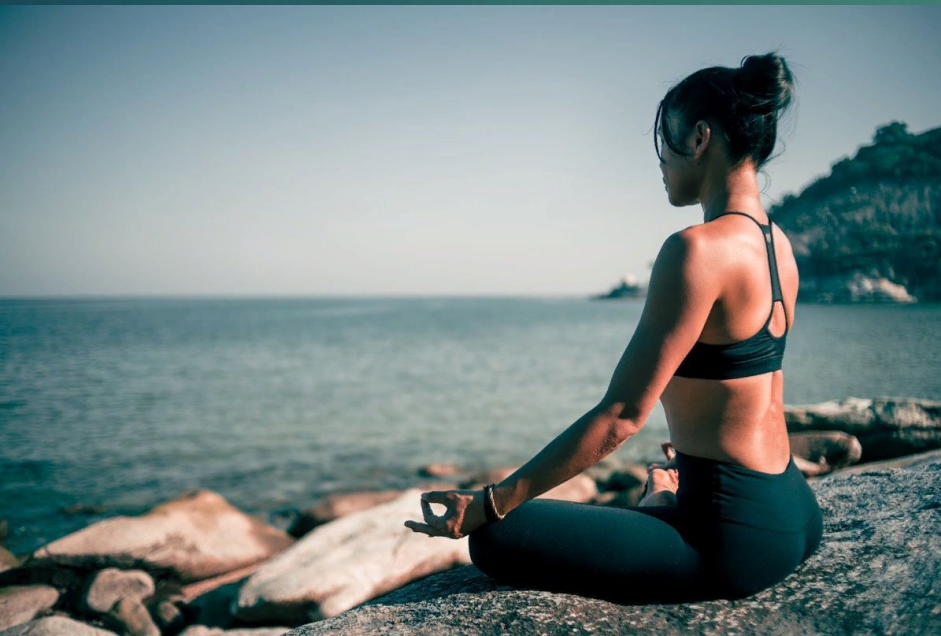


# Красивая осанка



Выполнила Пенькова Дарья  
ученица 11 класса

# Цель работы :

1. Познакомиться с понятием - осанка;
2. Узнать о ее правильном формировании;
3. Узнать, какие методы по исправлению осанки существуют;
4. Ознакомить учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и исправлению осанки.



# Этапы исследования:

1. Научная литература;
2. Интернет;
3. Беседа с медицинским работником;
4. Исследование медицинских документов;
5. Подведение итогов.

# Что такое осанка?

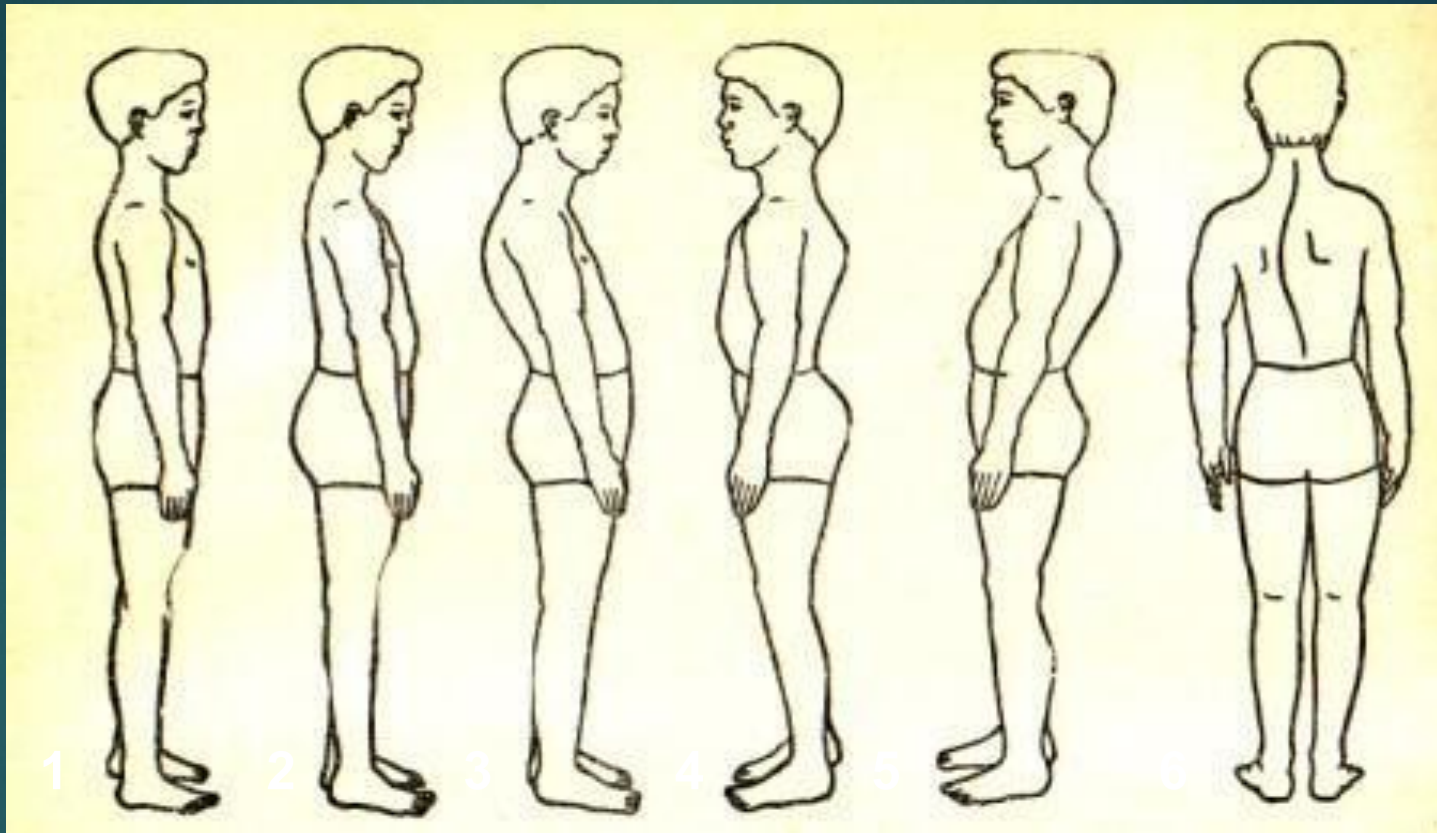
*Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.*

Правильная осанка характеризуется:

- нормальным положением позвоночника
- симметричным расположением плеч и лопаток,
- прямое держание головы и прямые ноги без уплощения стоп.



# Виды осанки:



1 – нормальная; 2 – выпрямленная; 3 – кифотическая;  
4 – лордотическая; 5 – сутуловатая; 6 – сколиотическая.

- а) «сутуловатость»
- б) «круглая спина»
- в) «вогнутая спина»
- г) «кругло-вогнутая спина»
- д) «плоская спина»
- е) «плоско-вогнутая спина»



**СКОЛИОЗ**

**При правильной осанке** голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.



# Сравнительный анализ (на 2007г.):





Еще врачи древности заметили, что осанка отражает не только физическое, но и психическо-эмоциональное состояние человека.



"Не надо держать голову, будто она насажена на кол, и не раскачивать ею из стороны в сторону. Не скрещивать руки на груди, не прижимать их к бокам, не расставлять локти, не вертеть веер в руках, не играть пальцами, не поправлять прическу и платье. Держать корпус прямо. Не сидеть в кресле так, как будто вы в него вросли, не сползать на край кресла, не ерзать, словно сидишь на иголках, не класть ногу на ногу".

# Как сохранить правильную осанку:

1. Правильно сиди за партой:
  - спинка парты должна быть отклонена назад на угол  $110$  градусов;
  - верхний край спинки должен быть на уровне середины лопаток;
  - высота сидения должна соответствовать равной длине голени.

**Контроль – локти вертикально на столе, третий палец кисти должен доставать до наружного угла глаза.**



# Как сохранить правильную осанку:

## 2. При ходьбе:

- держать голову необходимо прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо
- не выставлять вперед подбородок и не задирать нос
- смотреть перед собой, но не и землю.
- при ходьбе нельзя двигать головой.



# Причины, которые могут привести к нарушениям осанки

- ▶ отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды;
- ▶ социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела;
- ▶ недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия);
- ▶ нерациональная одежда;
- ▶ несоответствие мебели росту ребенка.



# Будьте осторожны!

При нарушениях осанки нельзя с ходу бросаться «качать мышцы» и «тянуть связки». Упражнения надо

подбирать в соответствии с исходным состоянием организма, позвоночника и полных мышц.

Чрезмерно большие физические нагрузки для ослабленного организма – примерно то же самое, что обжорство для организма, умирающего от голода.




# Правила для тех, кто хочет иметь красивую осанку:



# Вывод:

- ▶ Многие ученики имеют неправильную осанку.
- ▶ Особенно многие ученики имеют неправильную осанку в периоды интенсивного роста (младший школьник, подросток).
- ▶ Размер школьной мебели не всегда соответствует росту учащихся.
- ▶ Не все ученики следят за своей осанкой и соблюдают правильную осанку.



Соблюдайте  
эти правила и у  
вас всегда  
будет красивая  
осанка!  
Спасибо за  
внимание!