

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?

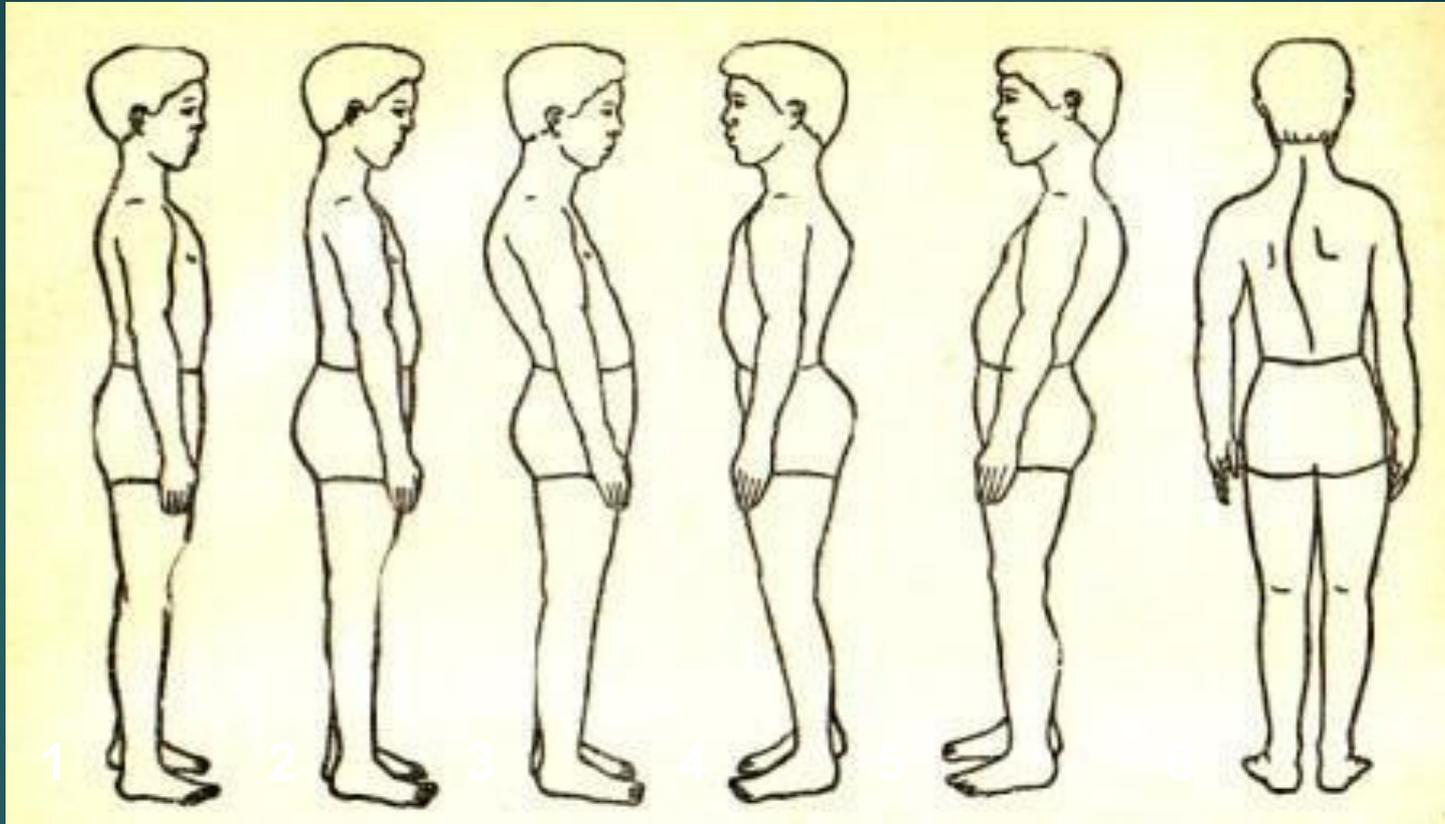
Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

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»

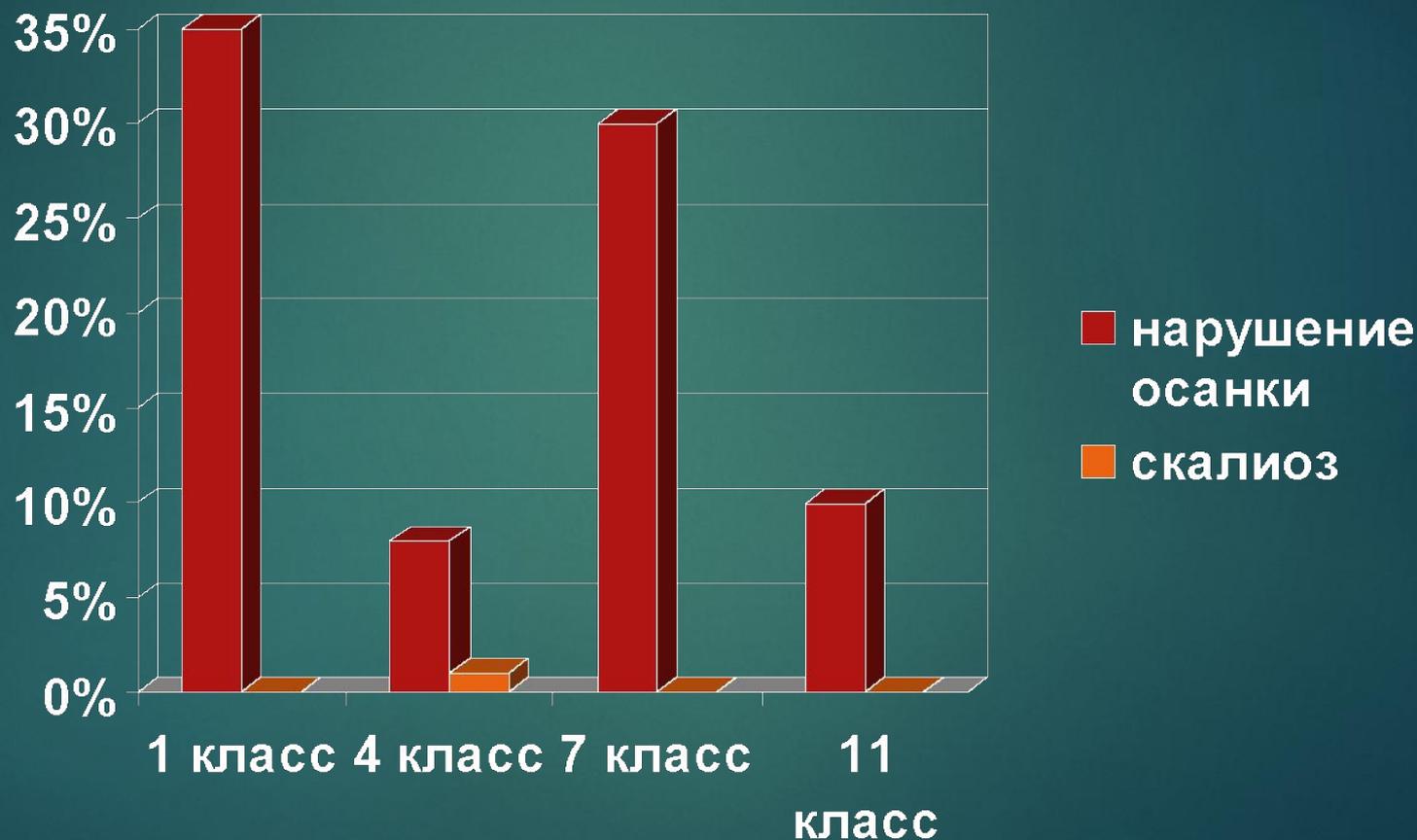


СКОЛИОЗ

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 задирает 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!