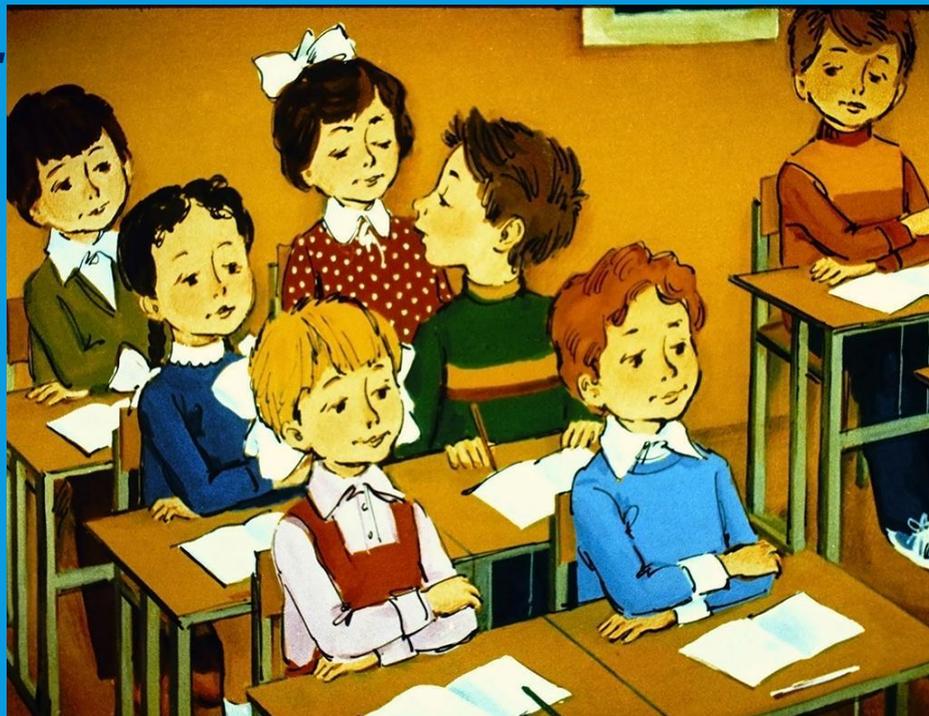


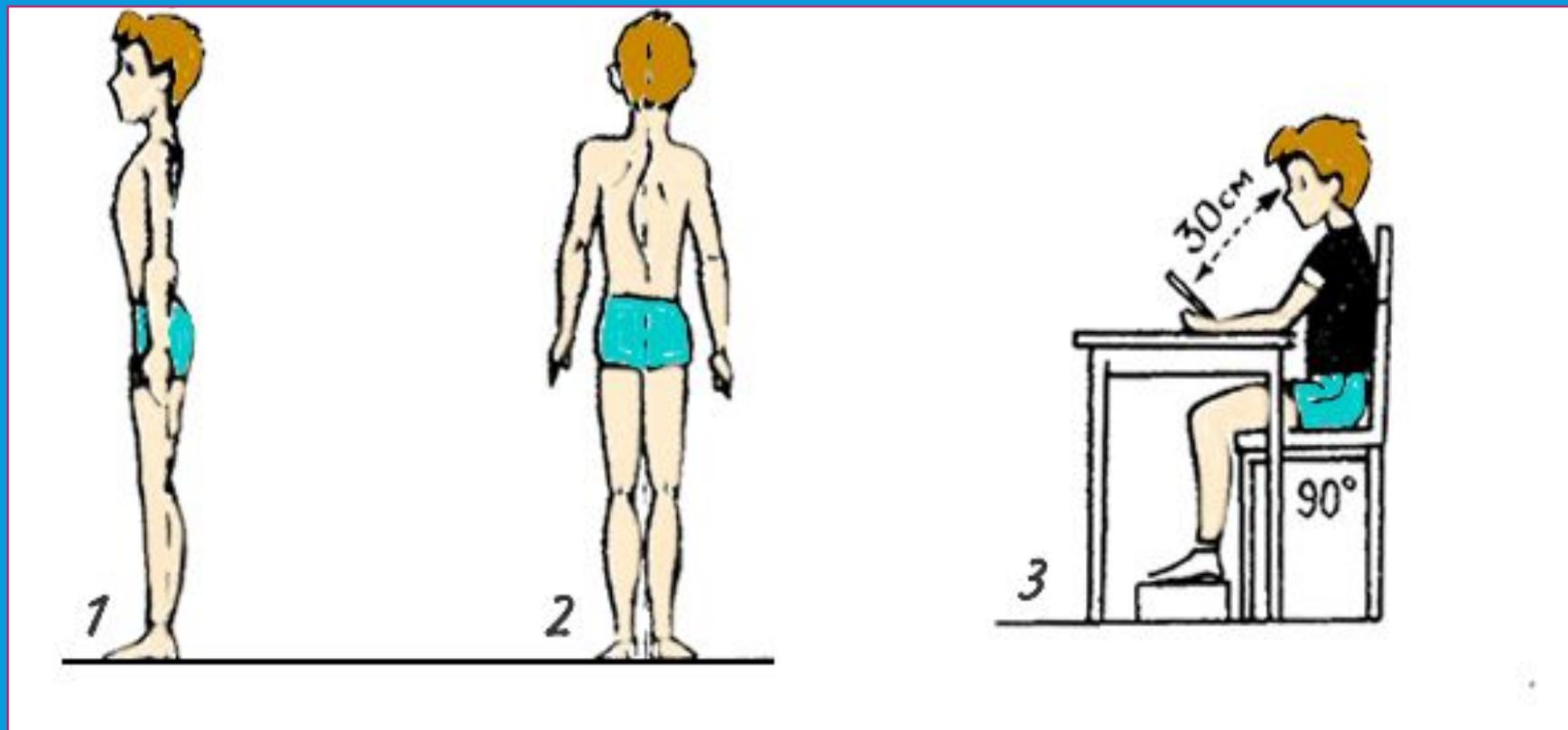
Тема: «Как сформировать правильную осанку?»



Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.



**Правильная осанка не бывает врожденной,
она начинает формироваться
С первых лет нашей жизни.**



Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет



Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

ЭТО ИНТЕРЕСНО !



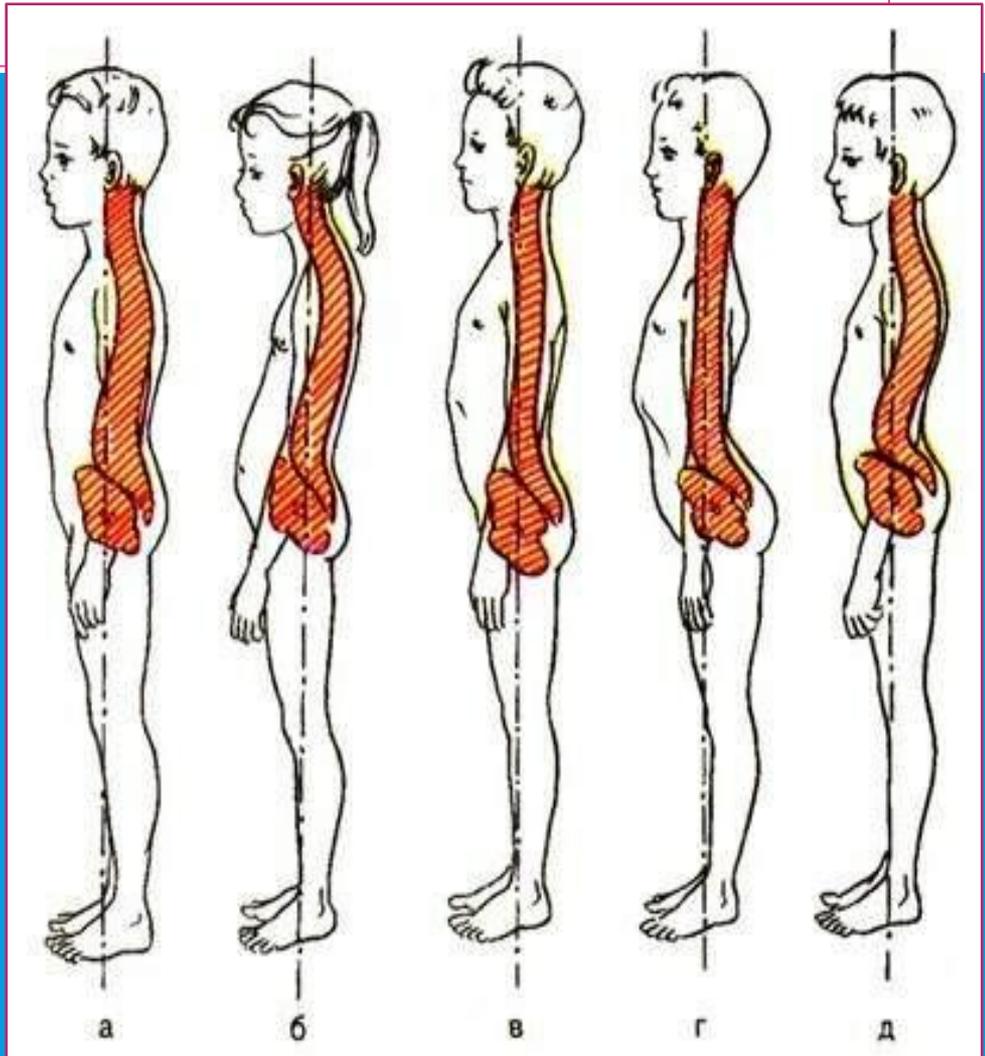
СКОЛИОЗ

Нарушение осанки.

Это значит, что деформирован позвоночник.

Начинается он, как правило, в 8-10 лет.

Лечится долго, иногда даже в больнице.



Сколиоз спины

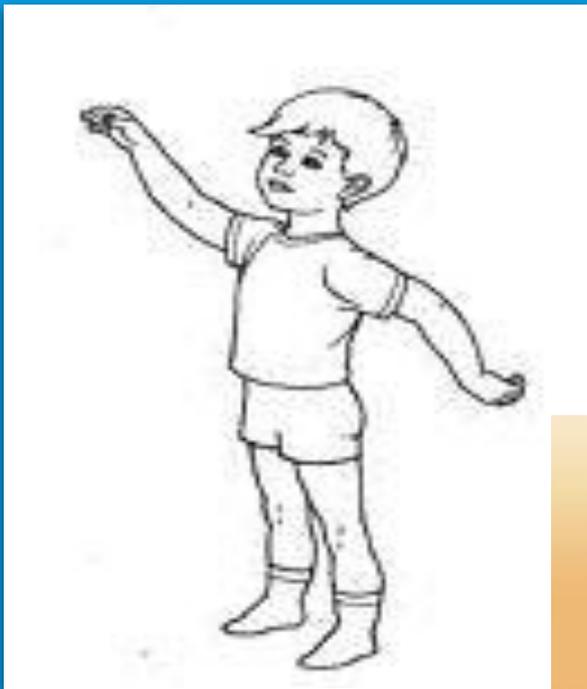
Нормальная спина



Причины формирования неправильной осанки являются:

-  Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
-  Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
-  Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
-  Последствия рахита;
-  Не соответствующая росту мебель;
-  Неудобная одежда и обувь.

Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!



ПОМНИ!
С красивой осанкой
не рождаются,
её творят своим трудом!

Правила для поддержания правильной осанки.

-Что нужно делать , чтобы осанка была хорошей?

- ❖ Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- ❖ Правильно сидеть за партой, не горбиться.
- ❖ При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- ❖ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ❖ Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.
- ❖ Стоять и выполнять различную работу с максимально выпрямленной спиной.
- ❖ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

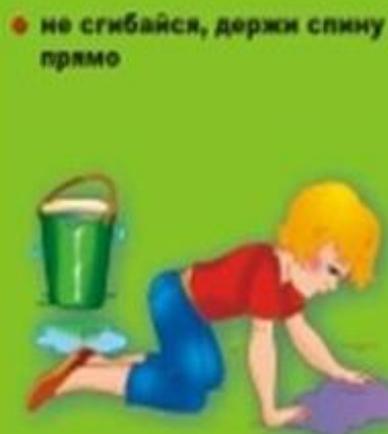
ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо