

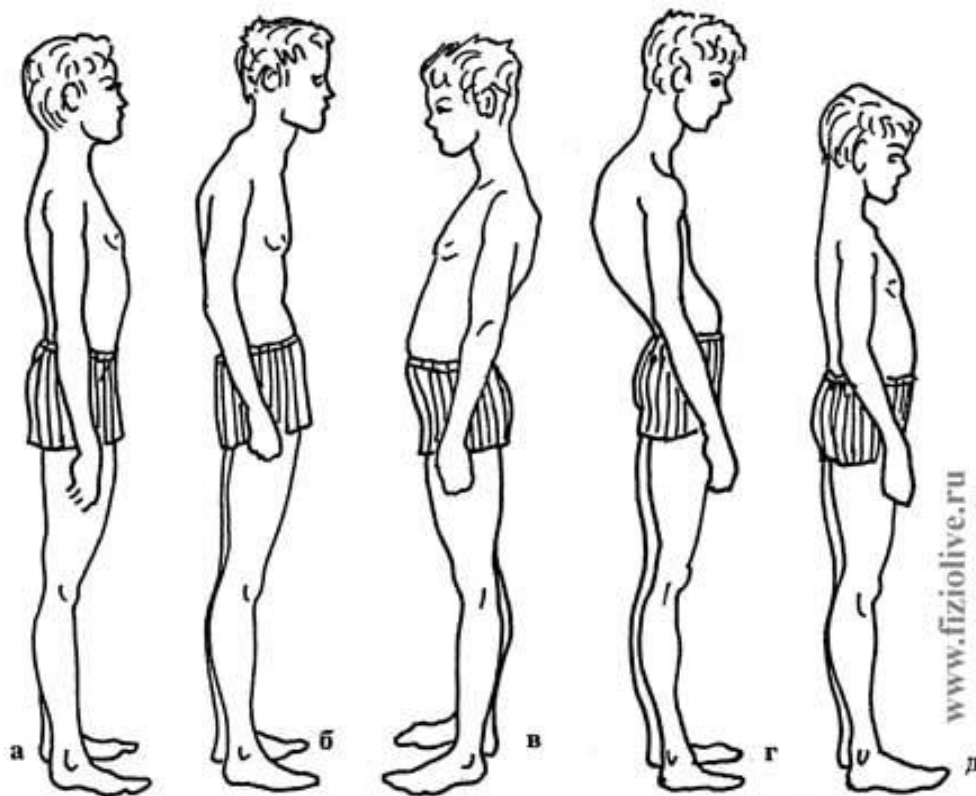
КРАСИВАЯ ОСАНКА



Факультатив «Расти и развиваться здоровыми»

КРАСОТА ФИГУРЫ ЗАВИСИТ ОТ ОСАНКИ

К сожалению контингент учащихся, имеющих функциональное нарушение осанки, в последние годы нарастает от первых к четвертым-пятым и седьмым классам с 10-15% до 50-55%.



ОСАНКА

Осанка - это привычное положение тела человека в покое и при движении. Можно отметить два момента в осанке:

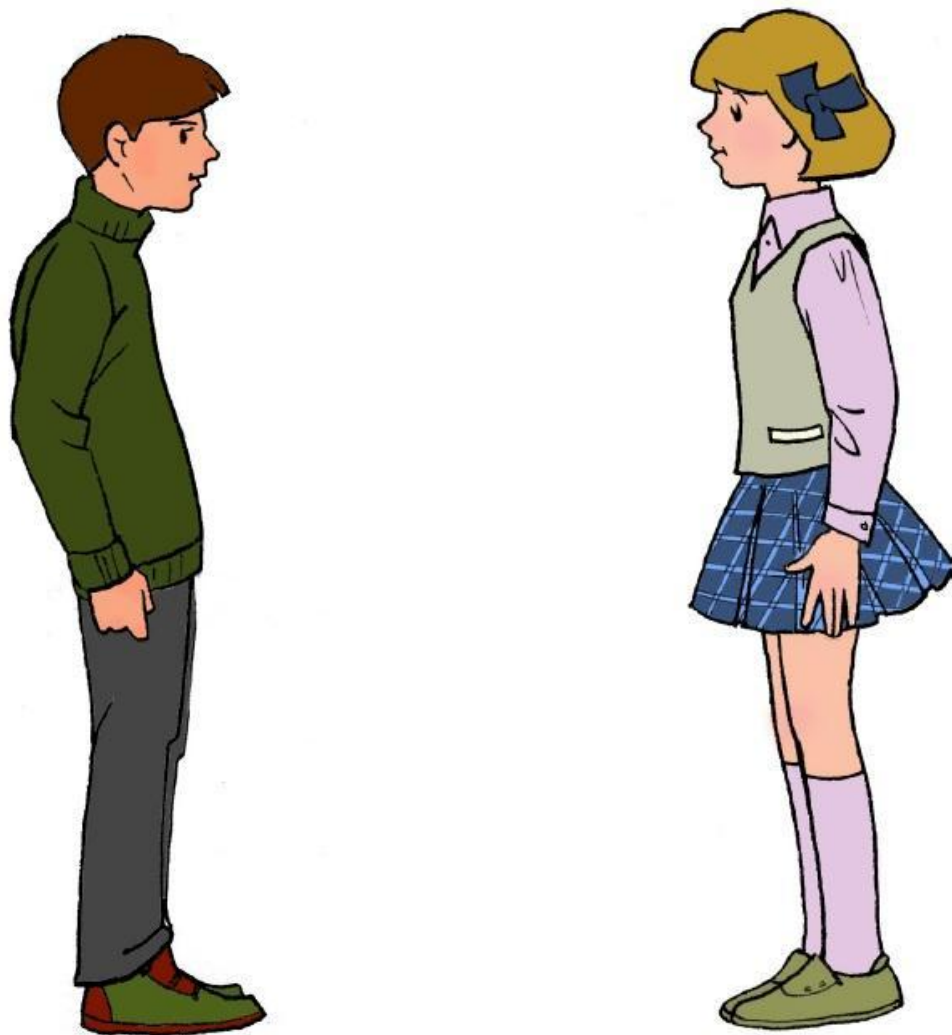
- ⦿ 1. Эстетический момент - осанка делает фигуру человека красивой, любая одежда на таком человеке выглядит всегда красиво.
- ⦿ 2. Медицинский момент - способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

- Человек непринужденно, свободно держит голову и корпус прямо. Плечи у него слегка опущены, отведены назад и находятся на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед. Можно сказать, что у него хорошая осанка.

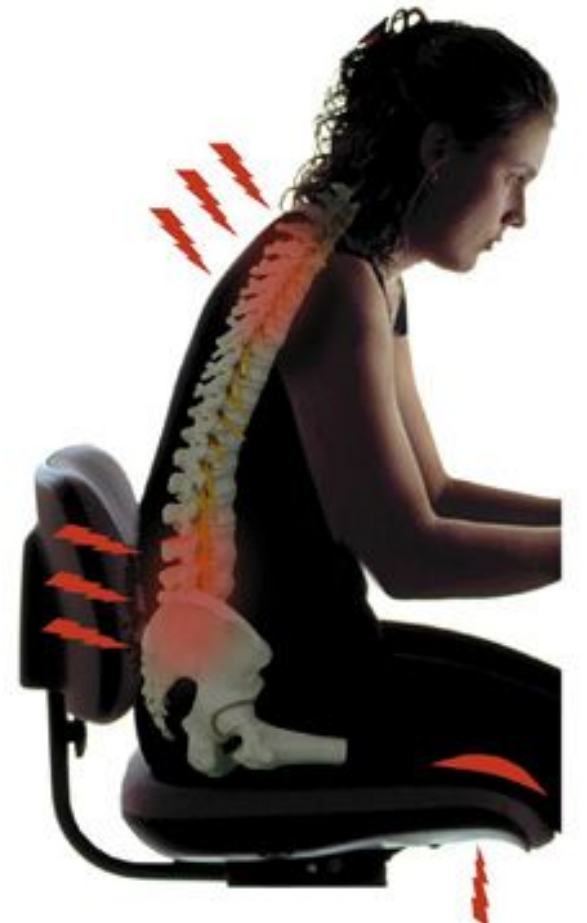


КАК ВЫ ДУМАЕТЕ У КОГО ИЗ
ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА?



ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

- ⦿ Боль в нижней части спины
- ⦿ Нарушение дыхания и циркуляции
- ⦿ Потеря роста
- ⦿ Боль в спине и шее и головные боли
- ⦿ Плохая осанка тесно связана с настроением и личностью. То как вы двигаетесь и ведёте себя, отражается, и вероятно, влияет на самочувствие. Ваше тело влияет на то, как к вам относятся другие люди.
- ⦿ Усталость



ЧТО ЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

- Несоблюдение режимных моментов: утренняя гимнастика, режим питания, режим отдыха.
- Неправильная посадка за партой, столом.
- Неправильное освещение рабочего места.
- Неравномерная нагрузка - ношение изо дня в день портфеля в одной руке, сумки на одном плече (лучше носить ранец, рюкзачок).
- Непосильный труд (слишком велик вес предмета при переноске).
- Неправильная поза при стоянии (стой с упором на обе ноги).
- Неправильное сидение за столом (глубоко сидишь на стуле, ноги под стулом).
- Неподвижный или малоподвижный образ жизни, который приводит к слабости мускулатуры.
- Несвоевременное обращение к врачу (в случае обнаружения искривления позвоночника в период прохождения профилактического осмотра).



ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОСАНКА БЫЛА КРАСИВОЙ?

- Подход к этому вопросу индивидуальный, то есть у каждого человека может быть своя система, свои упражнения и главное во всем совет врача-специалиста.
- Выработка осанки требует времени и контроля.

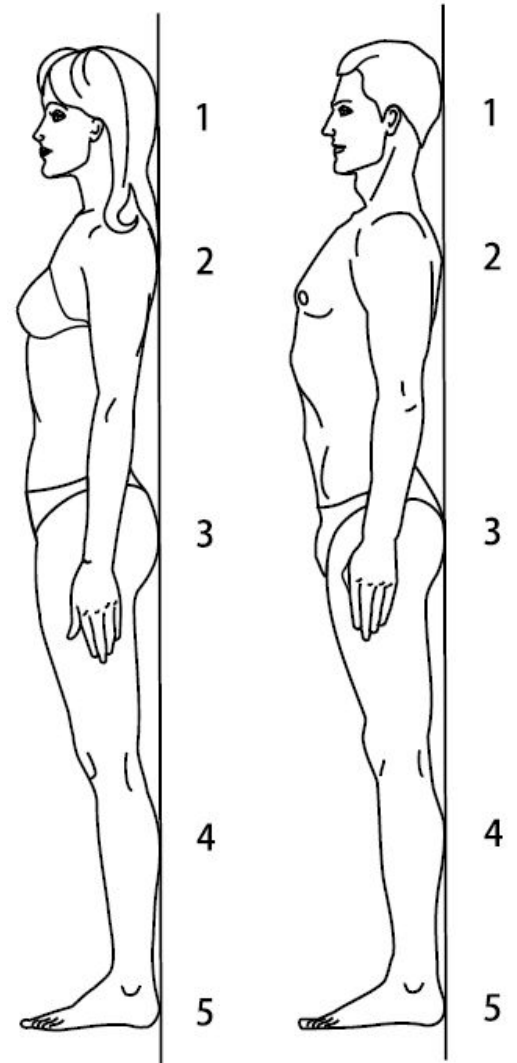
ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

- Правильная посадка во время занятий помогает лучше учиться, меньше уставать, вырасти стройным.
- Основные правила правильной посадки во время письма: сидеть прямо, не упираться грудью в парту (стол), ноги ставить на подножку или прямо на пол, низко не склоняться над тетрадью.
- Уметь проконтролировать свою посадку. Расстояние от глаз до книги следует проверить так: поставить руку локтем на парту и коснуться пальцами виска; между краем парты и грудью должны свободно проходить четыре пальца ладони (без большого пальца).
- Уметь проконтролировать свою осанку.

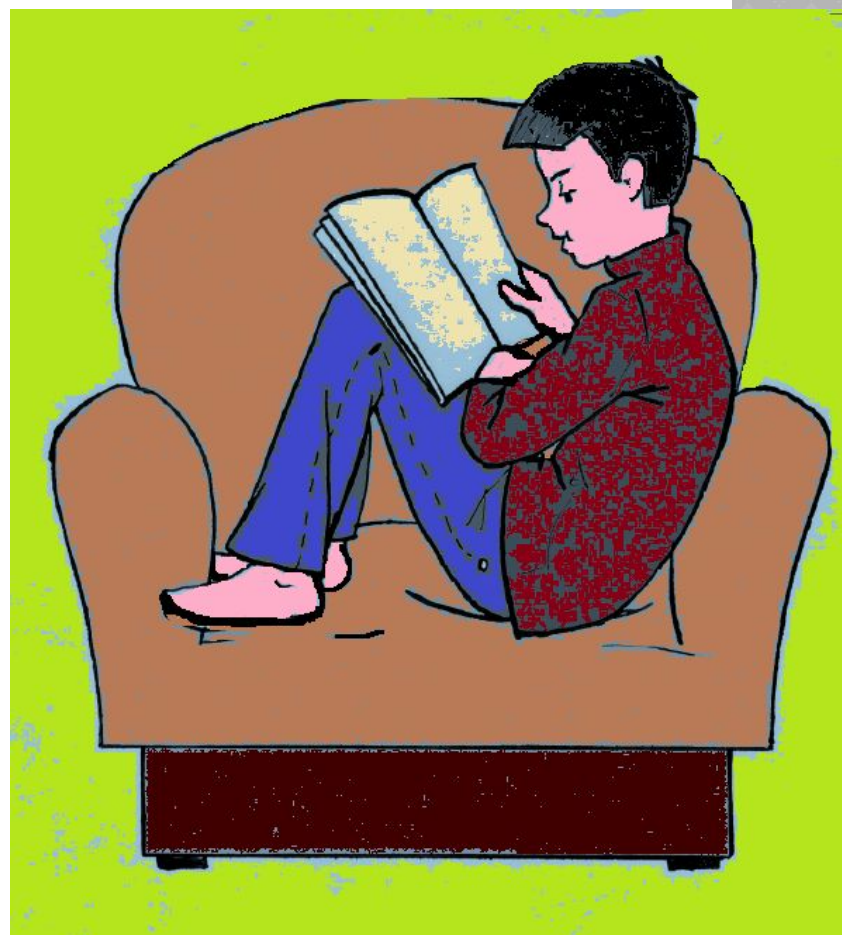
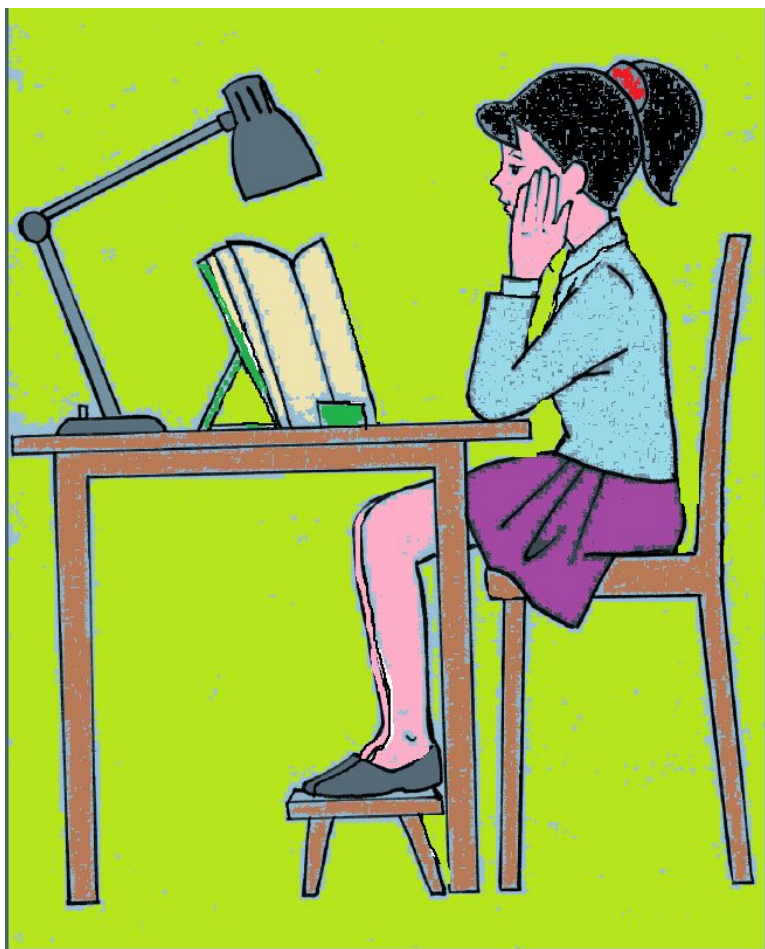


ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ ОСАНКУ!

- Давайте рассмотрим позвоночник сверху вниз, посмотрев на себя в зеркало. Чтобы правильно определить, нужно встать у ровной стенки без обуви. Тогда ваше тело должно касаться её пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении вам комфортно, **у вас правильная осанка!**



КТО ЧИТАЕТ ПРАВИЛЬНО?



ЧТО ЕЩЁ ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ И УКРЕПЛЯТЬ ОСАНКУ?

- **Соблюдение режима дня** - правильное чередование видов деятельности (физической и умственной) - основное требование к режиму. Осенью и зимой дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Продолжительность сна у детей:
7-8 лет - 9-12 часов; 9-12 лет - 8 часов.
- **Питание** должно быть рациональным (употребление молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов при соблюдении режима питания - завтрак, обед, ужин).
- **Одежда и обувь** должны быть подобраны по росту и соответственно погоде: хорошо сидела, была достаточно просторная, не стесняла движений, не затрудняла дыхания. Носить корсет, ортопедическую обувь по назначению специалиста.
Плоскостопие - предвестник плохой осанки.

ЧТО ЕЩЁ ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ И УКРЕПЛЯТЬ ОСАНКУ?

- **Мебель должна быть удобной:** сидеть полностью на сидении, спина у спинки стула, высота стола должна быть на 2-3 см выше руки, согнутой в локте под прямым углом.
- **Правильное освещение рабочего места** - от него зависит поза человека: свет должен падать слева, расстояние до тетради или книги должно составлять 30-35 см.
- **Полезные привычки** помогут вам следить за осанкой: стоять следует, равномерно опираясь на обе ноги, держать корпус при ходьбе прямо, не шаркая ногами, правильно сидеть за столом.



ДВИЖЕНИЕ!

- ◎ **Дорога в школу идомой пешком.** По возможности не пользоваться лифтом.
- ◎ **Ходьба с согласованным дыханием.**
- ◎ **Физкультпауза** во время приготовления домашних уроков через каждые 45 минут.
- ◎ **Оздоровительный бег** (если противопоказаний к занятиям бегом нет). Лучше бегать в кроссовках, кедах, но не тапочках. Нежелательно бегать по асфальту, лучше по земле. Нельзя бегать сразу после еды.

ОСАНКА И ФИЗКУЛЬТУРА.

- Если вы мало двигаетесь, не любите физкультуру, то ваша мускулатура очень слаба, поэтому торчат лопатки, мышцы спины слабые, что приводит к сутулости (вам непроизвольно хочется согнуть спину). Поддерживать спину прямой помогают плавание, лыжи, коньки.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гимнастика занимает от 10 до 15 минут.
- Дыхание должно быть произвольным. Оно достигается такими упражнениями: вдох на подъеме рук, выдох на их опускании. Можно сделать хлопок.
- Упражнений для верхнего плечевого пояса очень много: стоя, лежа, на коленях, у стенки. Можно использовать различные предметы: палку, скакалку, мяч, резинку. Упражнения для мышц живота: сидя, лежа на спине подтягивая ноги к животу, поднимать и опускать прямые ноги. Садиться и ложиться (без помощи рук), «ножницы», различные наклоны.
- Упражнения для ног: «пистолетик», приседания. Большое значение имеет повторение упражнений 7-8 раз, чтобы не вызвать утомление. Комплекс заканчивается ровной ходьбой и дыхательными упражнениями.
- После зарядки необходимо провести гигиенические процедуры.



СПИСОК САЙТОВ:

- <http://www.baby.ru/community/v...>
- <http://deti-i-my.ru/skolioz-u-...>
- <http://www.yrh.yar.ru/woman/buklet/deti/02.htm>
- http://fictionbook.ru/author/valentin_dikul/jizn_bez_boli_v_shee/read_online.html?page=1
<http://life-ergo.livejournal.com/39246.html>
- <http://nashydetky.com/2012/08>
- <http://fineartamerica.com/featured/figure-skater-19-hanne-lore-koehler.html>
- <http://zdravo-bravo.ru/fizkyltyra-i-sport/kompleks-utrennei-zaryadki>
- <http://www.gcmp.ru/files/im1.pdf>