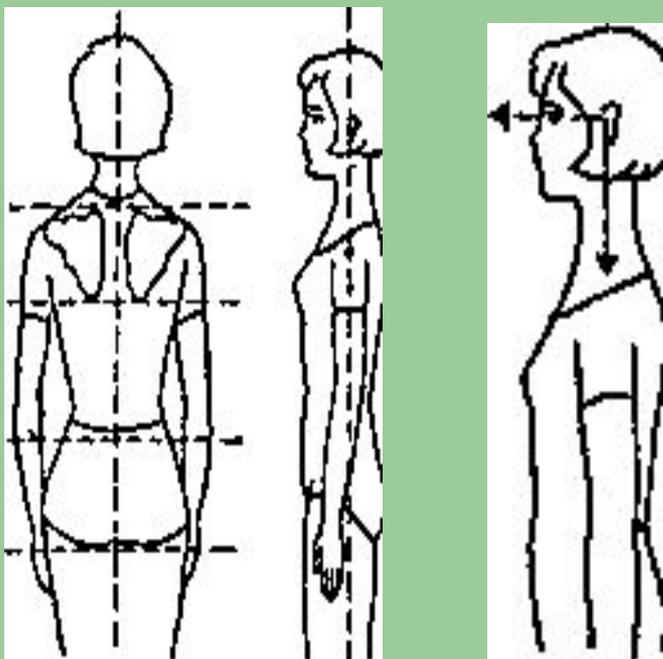


правильная осанка - залог твоего здоровья





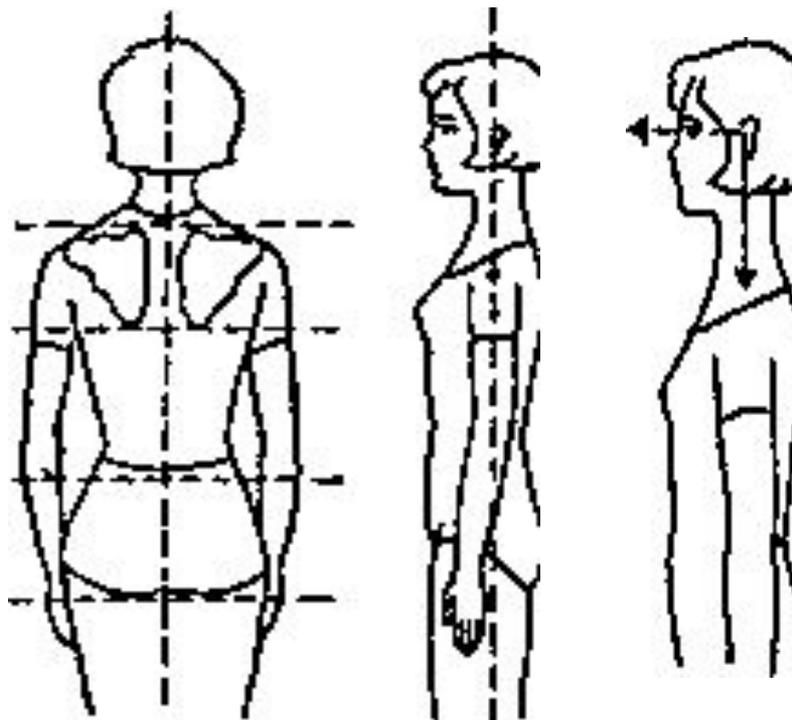
*«...Чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные,
заменить их нельзя ничем.»*

академик Н.М.Амосов

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой:

- голову держит прямо;
- спина прямая;
- плечи на одном уровне, слегка отведены назад;
- живот втянут;
- грудь немного выдвинута вперед.

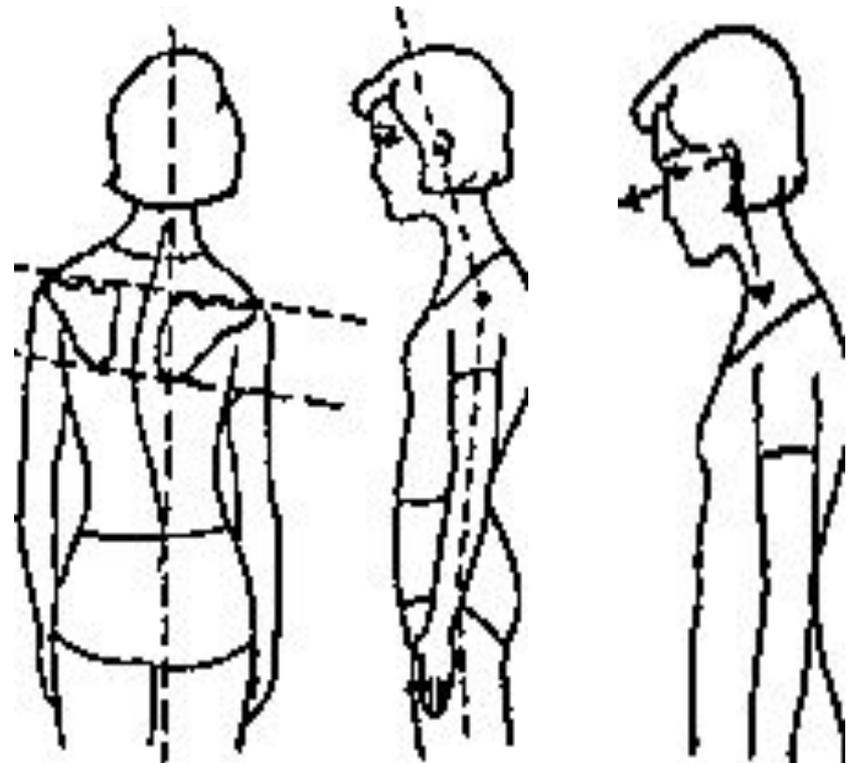


Вы наверняка обращали внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.

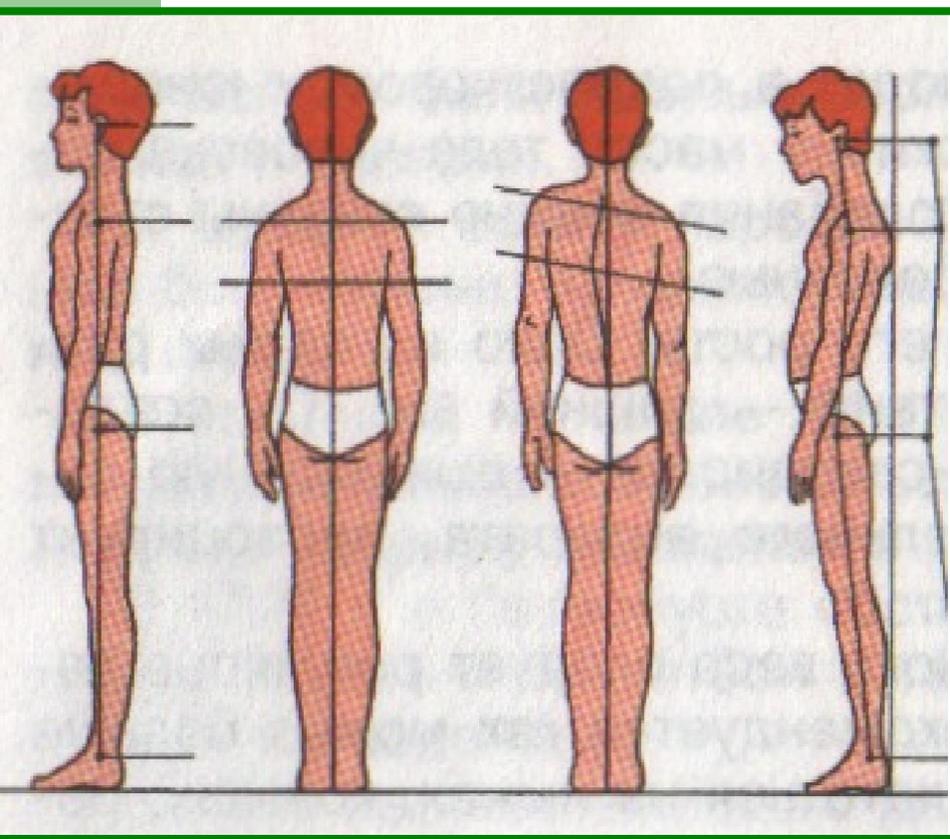


Неправильная осанка

- голова опущена;
- плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже;
- живот выпячен;
- грудь плоская или вогнутая;
- спина сутулая;
- позвоночник может иметь боковые искривления.

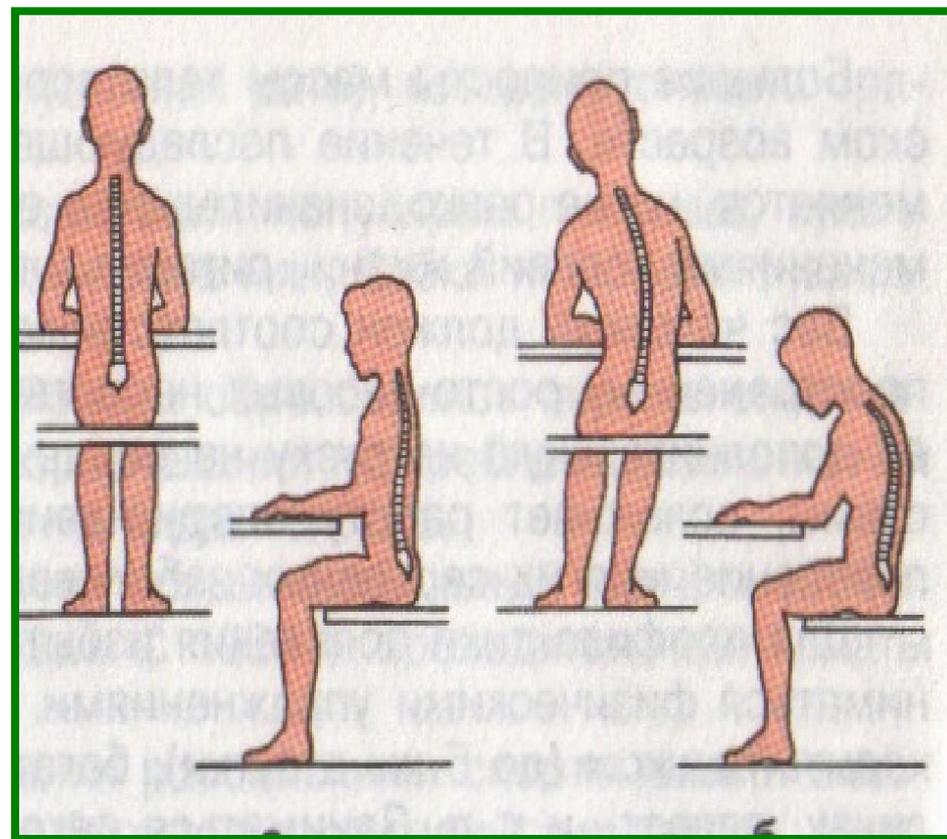


На каком рисунке у мальчика правильная осанка?



а

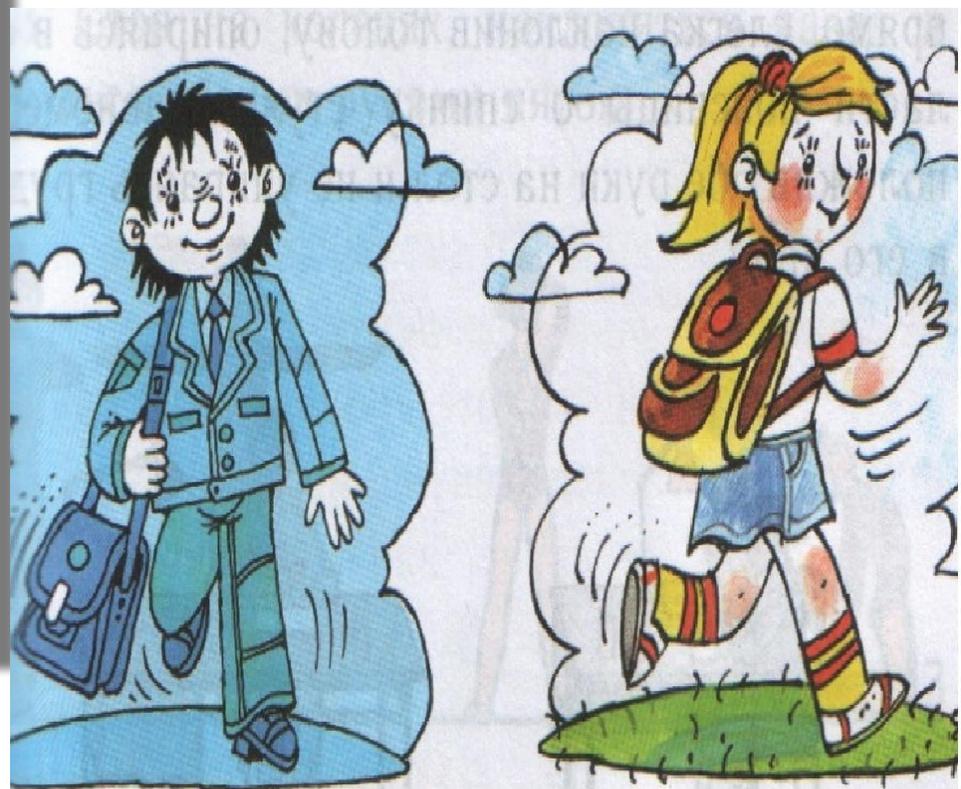
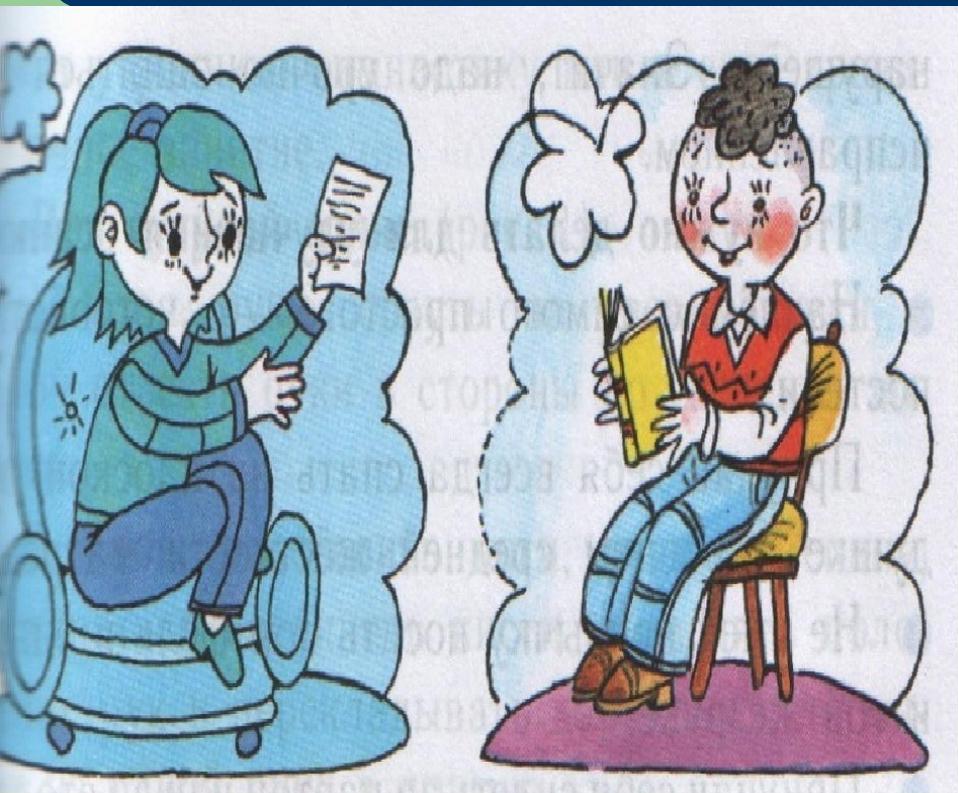
б



а

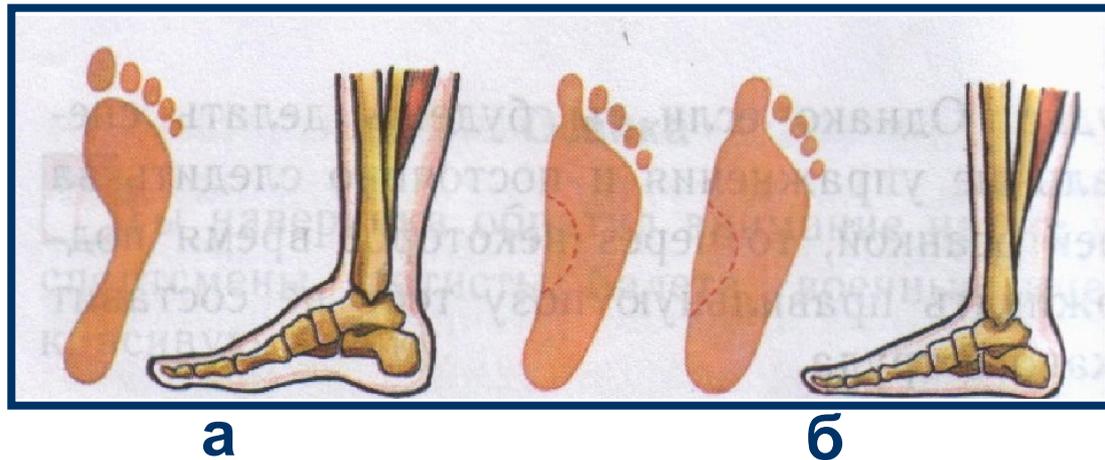
б

Какие причины нарушения осанки вы знаете?



Плоскостопие

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие.



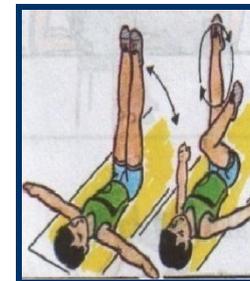
Проверь свою осанку!

1. Встань спиной к стене в привычной позе,
2. Если почувствуешь, что затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, осанка правильная. В других случаях- осанка нарушена.

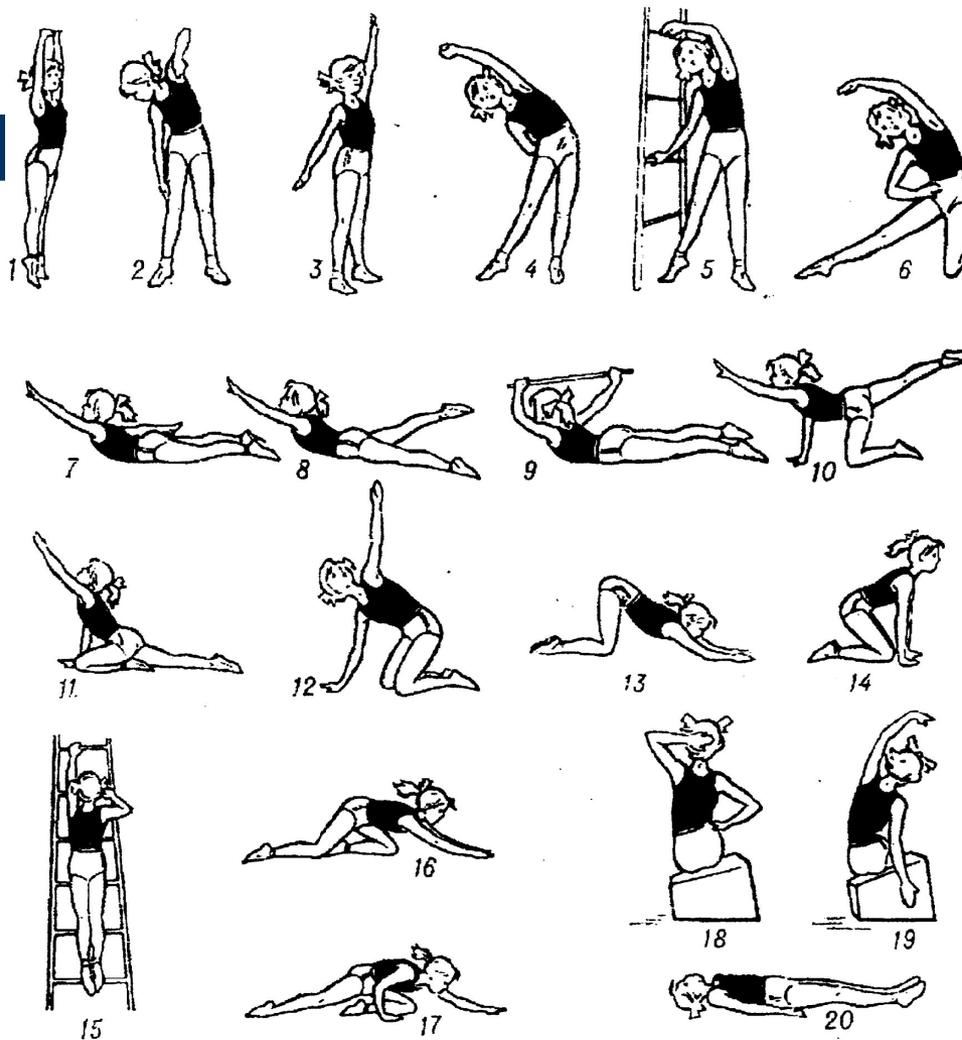


Что нужно делать, чтобы избежать нарушений осанки?

- не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой;
- отказаться от привычек носить портфель всегда в одной и той же руке;
- сидеть на стуле прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула;
- укреплять мышцы физическими упражнениями.



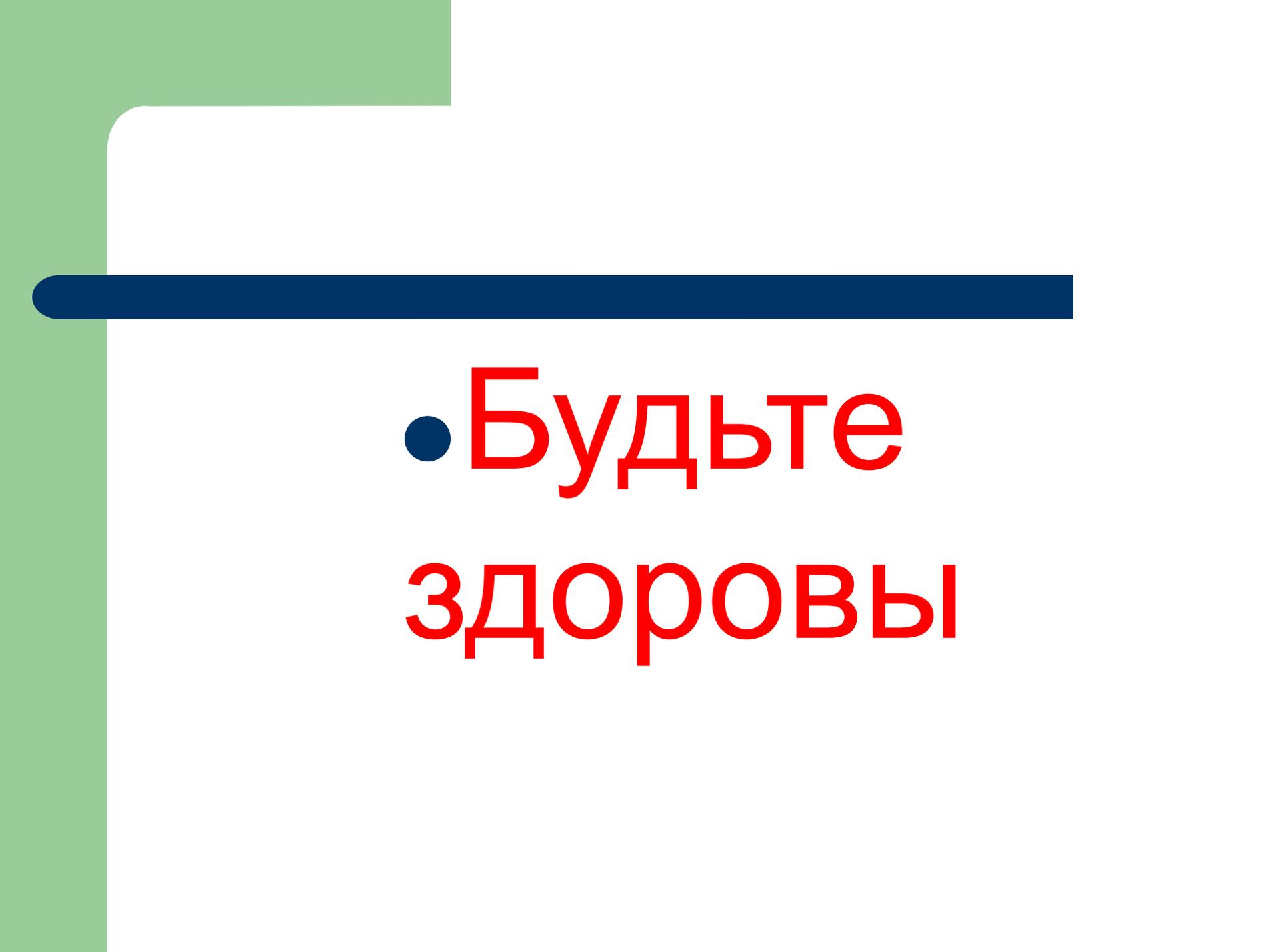
Для правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо 3 раза в неделю тренировать мышцы спины и живота.



Осанка – показатель психического и физического здоровья.

Плохая осанка способствует деформации скелета.

Выяснили, что, если дети будут долго сидеть за компьютером и телевизором, неправильно сидеть за партой, у них может нарушиться осанка - это может привести к развитию заболеваний внутренних органов.

- 
- **Будьте
здоровы**