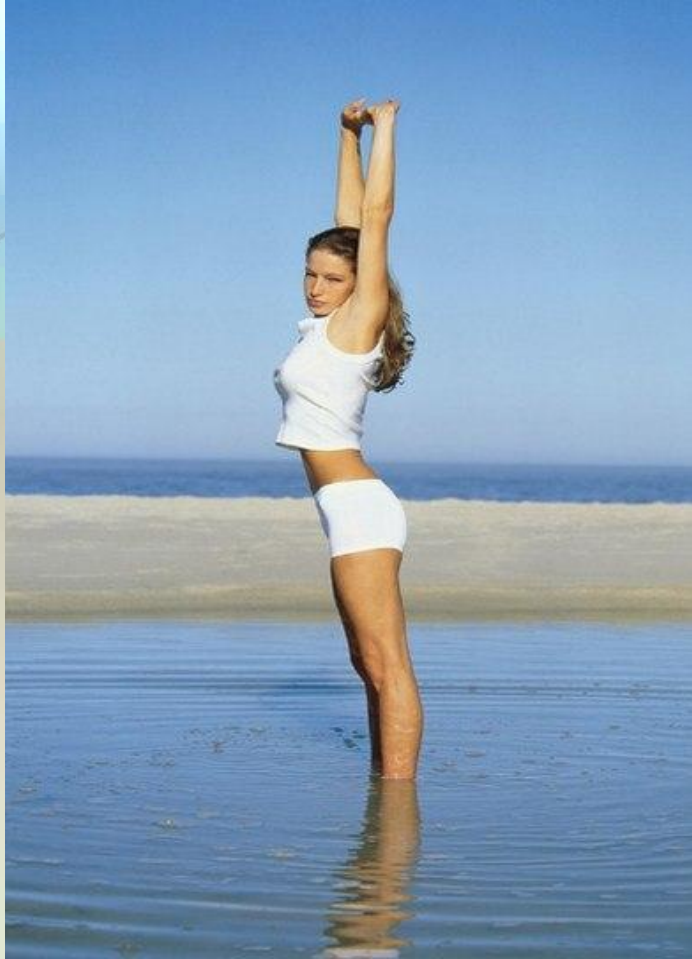


Что такое осанка



**Осанка – это
привычное
положение тела
при стоянии,
ходьбе, сидении.**

Курсовая работа

**Учителя физической
культуры
МБОУ Лучесской ООШ**

**Бодуновой Татьяны
Михайловны**

Г. Починок 2014

**«Правильная осанка
залог здоровья».**

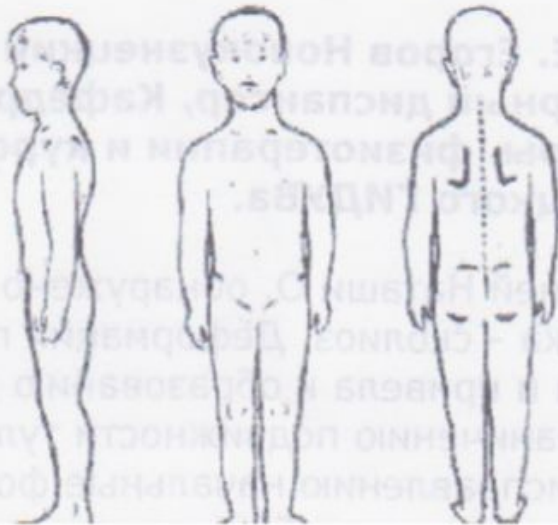
Содержание

- ✓ Что ты знаешь о своей осанке?
- ✓ Правила королевской осанки и упражнения для ее формирования.
- ✓ Викторина.

Признаки правильной осанки

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и голеностопных суставах.

Рис. 1. Правильная осанка.



Тест на исправления осанки



Простой способ оценить свою осанку заключается в следующем: встаньте в плотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и спиной, то осанка хорошая.

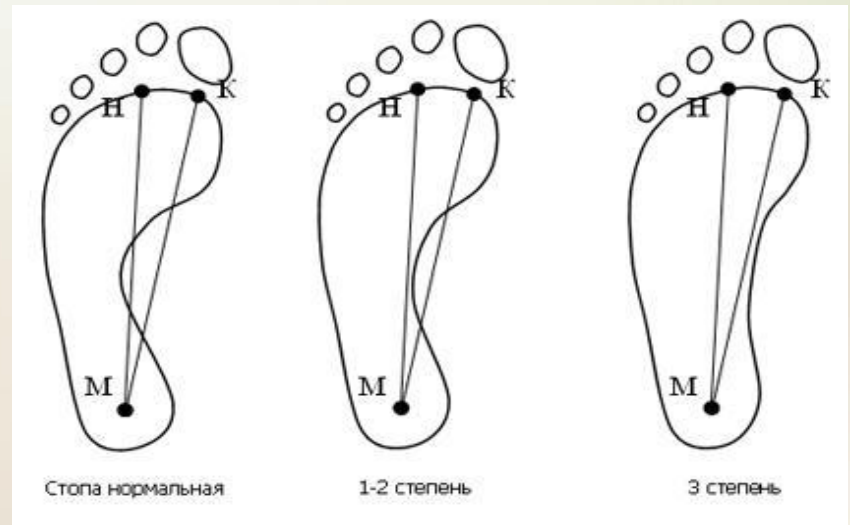
Как следить за своей осанкой



**Не менее двух раз в день
ходить с книгой на голове**

Нарушение форм стопы

**Стопа- это орган опоры и передвижения.
Различают стопу нормальную, уплощённую и плоскую.**



Неправильная осанка



Для неправильной осанки характерны следующие признаки:
Опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведены вперед плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот.

Причины нарушения осанки

Слабая мускулатура тела;

Привычка к неправильным позам;

Несоответствующая гигиеническим требованиям мебель;

Врожденные и наследственные причины;

Перенесенные заболевания и травмы;

Малоподвижный образ жизни;

[вернуться к содержанию](#)

Правила королевской осанки

Упражнения для формирования правильной осанки



Правило первое

Всегда при любых обстоятельствах «держи спину». Спина должна быть прямая когда ты идешь и когда сидишь.



Упражнение первое.

Поза младенца. Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони вытянуты друг к другу.

Медленно опускаясь ягодицами на пятки, руки вытягивайте перед собой, ладони прижимайте к полу, когда шея расслабится возвращайтесь в И.П.

Правило второе

Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.



Упражнение второе.

Поза воина одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам спина прямая.

На вдохе сгибаем ту ногу которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой.

Правило третье

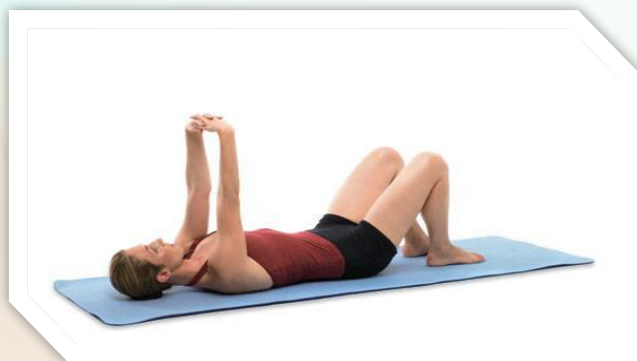
**Не сгибайся в пояснице.
«Старческой» осанке
способствует сидячий образ
жизни.**



Упражнение третье.
Поза ящерицы.
**Сгибаем перед собой
одну ногу, вторая
позади вас. Руками
упираемся в пол.
Туловище тянется
вверх перпендикулярно
полу.**

Правило четвертое

Походка должна быть легкой .Тяжелая , грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви.



Упражнение **четвертое**

Поза мост. Лечь на спину руки в замке, перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.

Правило пятое

При движении плечи плавно плывут вперед. Полезно ходить с книжкой на голове. Это укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка.



Упражнение пятое

Поднимание ребер. И.П. – лежа на спине. Ноги прямые Руки вдоль туловища. Не отрывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед вверх, чтобы развернулись ребра.

Правило шестое

Не стесняться. Часто причина сутулости в том ,что ходить с королевской осанкой и смотреть прямо в глаза очень сложно психологически.



Упражнение шестое
Из исходного
положения, лежа на
животе ,
попеременно
поднимать правую
руку и левую ногу и
наоборот.

[вернуться к содержанию](#)

Викторина

Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

а) центральная нервная система;

б) сердечно – сосудистая система;

в) опорно – двигательный аппарат;

В состав опорно–двигательного аппарата входит:

а) Система кровообращения;

б) Костная и мышечная система;

в) Сердечно – сосудистая система;

Полное развитие костно–мышечного аппарата заканчивается:

а) к 16-18 годам;

б) к 18 -20 годам;

в) к 20- 24 годам;

Гиподинамия- это:

а) Недостаток движения;

б) Избыток движения;

в) Физическое перенапряжения организма;

Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:

а) Заболевания костей скелета;

б) Сколиоз;

в) Заболевания мышц;

[вернуться к содержанию](#)

Источники

- <http://yandex.ru/yandsearch>
- http://tineydggers.ru/load/uroki_zdorovja_osanka_str_ojnaja_spina/58-1-0-9562
- <http://dsad167.ru/glavnaya/sobyitiya/news190.html>

Спасибо за внимание!