

# Правильная осанка-наше здоровье

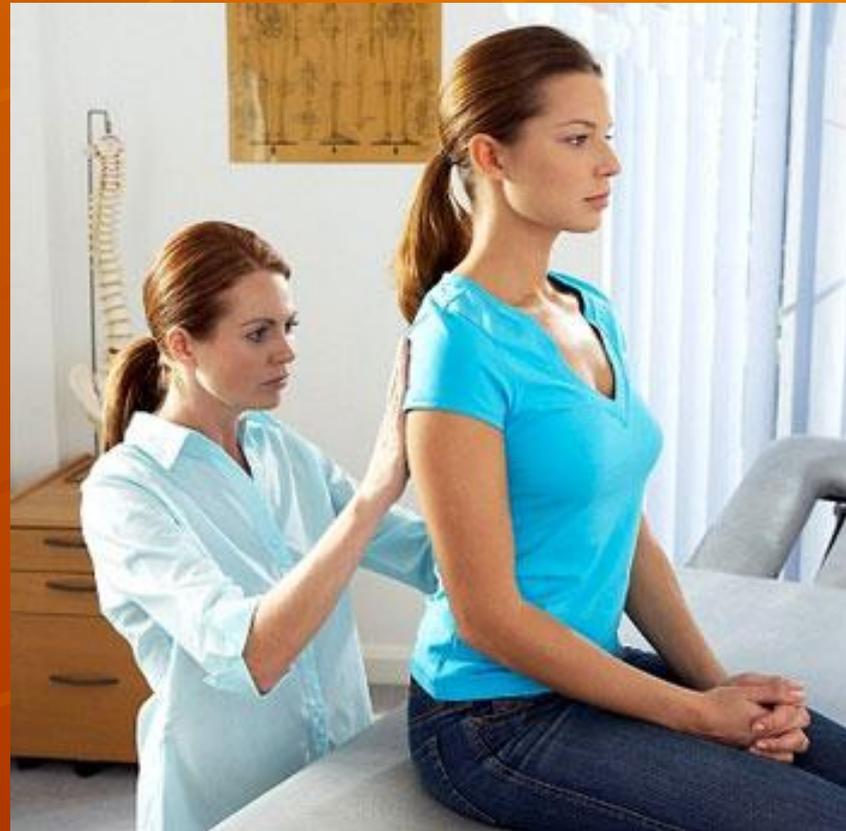


- Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.
- Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься.



# Что же такое правильная осанка?

- Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека в вертикальном положении (стоя). Формируется осанка в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека.
  - Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка - различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.
- Правильная осанка - показатель здоровья и составляющая психологического портрета человека. Это «язык» тела, который выражает отношение последующей «судьбы» спины человека.



- Неправильная осанка - это заболевание опорно-двигательного аппарата и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более серьезные нарушения. Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.



# К чему приводит нарушение осанки:

- Плохая осанка влияет на наше дыхание. Когда мы сутулимся, грудная клетка не может в достаточной степени расшириться, и мы делаем менее глубокие вдохи, чем если бы держались прямо. Недостаток кислорода сигнализирует нашему телу об опасности, усиливая накопившийся стресс, возникает чувство переутомления. Что, в свою очередь, может отразиться и на качестве сна. В нашем организме больше всего энергии потребляют мышцы, когда мы сутулимся, мышцы напрягаются в два раза сильнее, и это истощает наши энергетические ресурсы.

# Правильная осанка и психика

- **Ученые отмечают, что состояние осанки человека способно влиять на его настроение и жизненный успех. Но также действует и обратный эффект, когда хорошее настроение и успешность отражаются на состоянии осанки. Правильная осанка – залог хорошего настроения и жизненной энергии. А главное, позвоночник является защитой спинного мозга, который напрямую связан с головным. И составляет в единстве с ним центральную нервную систему. Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры.**

# Осанка и дети

- Правильную осанку у детей нужно формировать с раннего детства. У ребенка позвоночник еще только образует свои изгибы, мышцы постепенно развиваются, и малышу легче, чем взрослому, привыкнуть к определенному положению тела в пространстве.
- Неправильная осанка у детей может стать причиной сколиоза (патологического вращения позвоночника вокруг своей оси), и нарушения физиологических изгибов позвоночного столба (лордоз и кифоз). Чтобы осанка школьника была правильной, необходимо следить за тем, как он сидит за партой, как он носит школьные учебники (идеально – в рюкзаке за спиной, чтобы нагрузка распределялась равномерно), какой вес имеет рюкзак, регулярно ли занимается ребенок физическими упражнениями, соответствующими его возрасту. Эти простейшие меры помогут сохранить позвоночник здоровым, а осанку красивой и правильной.

Неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний.



## • Осанка и внутренние органы

- При правильной осанке происходит полное кровоснабжение внутренних органов. Человек, который держится прямо в состоянии движения и покоя оказывает неоценимый вклад в здоровье своих внутренних органов. Ведь при правильной осанке все органы находятся в тонусе и активно выполняют возложенные на них задачи. Правильная осанка способствует нормальному развитию половой системы у девушек — поддержанию матки в естественном анатомическом положении. Человек, который держит спину прямо, способен глубже дышать, а значит, сердце полностью насыщается кислородом и меньше изнашивается с возрастом.

# • Осанка и стройная фигура

- Правильная осанка – это не просто красиво, это жизненно необходимо для красоты.
- Осанка – не просто одна из составляющих красивого тела. Осанка – база, фундамент всей телесной красоты. Правильная осанка благоприятствует полноценному развитию груди, и поддержанию ее упругости. Правильная осанка способствует формированию красивых изгибов тела, в том числе талии. У человека с правильной осанкой нет проблем с жировыми отложениями в области живота. Ведь мышцы пресса довольно крепкие, так как живот находится в постоянно втянутом положении.

- **Что делать, чтобы осанка была правильной?**
- **1. Тренировать спинные мышцы**
- Существует множество упражнений для укрепления мышц спины. Для начала необходимо проверить свой позвоночник в медицинских условиях. Если причиной нарушения осанки является искривление позвоночника, в обязательном порядке следуйте рекомендациям лечащего врача. Если же нарушение осанки (сутулость) вызвано ослаблением мышц, необходимо ежедневно выполнять комплекс физических упражнений на укрепление и растяжение спинного мышечного корсета.
- **2. Укреплять кости**
- Всем известно, что для укрепления костей необходимо употреблять пищу, богатую кальцием, витаминами А и С. Но кроме кальция для крепкого скелета нужен марганец, магний и фосфор. А для нормального усвоения организмом кальция необходим витамин D. В рацион питания следует внести творог, горох, фасоль, цельные зерна, отрубной хлеб, орехи, семечки. Чернослив, изюм, мед и другие продукты, содержащие все необходимые витамины и минеральные вещества.
- **3. Следить за собой:**
- — Во время сидения на стуле поясница, голова и шея должны быть на одном уровне, Если стул с высокой спинкой, упритесь на него. Не сидите на краешке стула, обязательно усаживайтесь на все сидение.
- — Регулярно в течение дня подходите к большому зеркалу, чтобы проверить свою осанку.
- — Выбирайте только комфортную одежду, позволяющую в полной мере ровно держать спину и дышать полной грудью.
- — Выбирайте удобную обувь. Тесная обувь негативно влияет на способность человека к прямому хождению.
- — Следите за своей походкой. Она должна быть органичной и плавной. Никакой сутулости, выдвигания шеи вперед и широкого размаха рук.
- — Откажитесь от вредных поз. К таким относятся стойки с переносом тяжести тела на одну из ног, сидячие позы с подгибанием ноги и т.д. Нагрузка на позвоночник должна быть равномерной. Так вы избежите вероятности его искривления.
- — Сумки, портфели и т.д. носите попеременно, то в одной, то в другой руке.



1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

- Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж.
- Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, закаливающие процедуры, занятия плаванием укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. Большое значение имеет сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.
- Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.

# Вывод

- Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны, привлекательны и работоспособны.
- Таким образом, между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка - это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.
- Наверняка многие из вас обращали внимание на красивую осанку танцоров балета и на гордую статью военных. Подтянутый живот, слегка приподнятая грудь, ровное положение головы, уверенный взгляд прямо перед собой – признаки правильной осанки человека. Но это не только внешняя красота. Это еще и наше здоровье, потому что хорошо развитые мышцы удерживают позвоночный столб в правильном положении, и нагрузка на него распределяется равномерно, что благоприятно сказывается на состоянии позвоночника и на функционировании всех внутренних органов и систем. Поэтому значение правильной осанки гораздо большее, чем кажется на первый взгляд. Кроме того, она не дается от природы, ведь физиологические изгибы позвоночника приобретает по мере взросления человека. Поэтому чрезвычайно важно с раннего детства обращать внимание на то, как мы сидим, стоим и ходим.
- Правильная осанка действительно наше здоровье.