

Классный час «ОСАНКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»



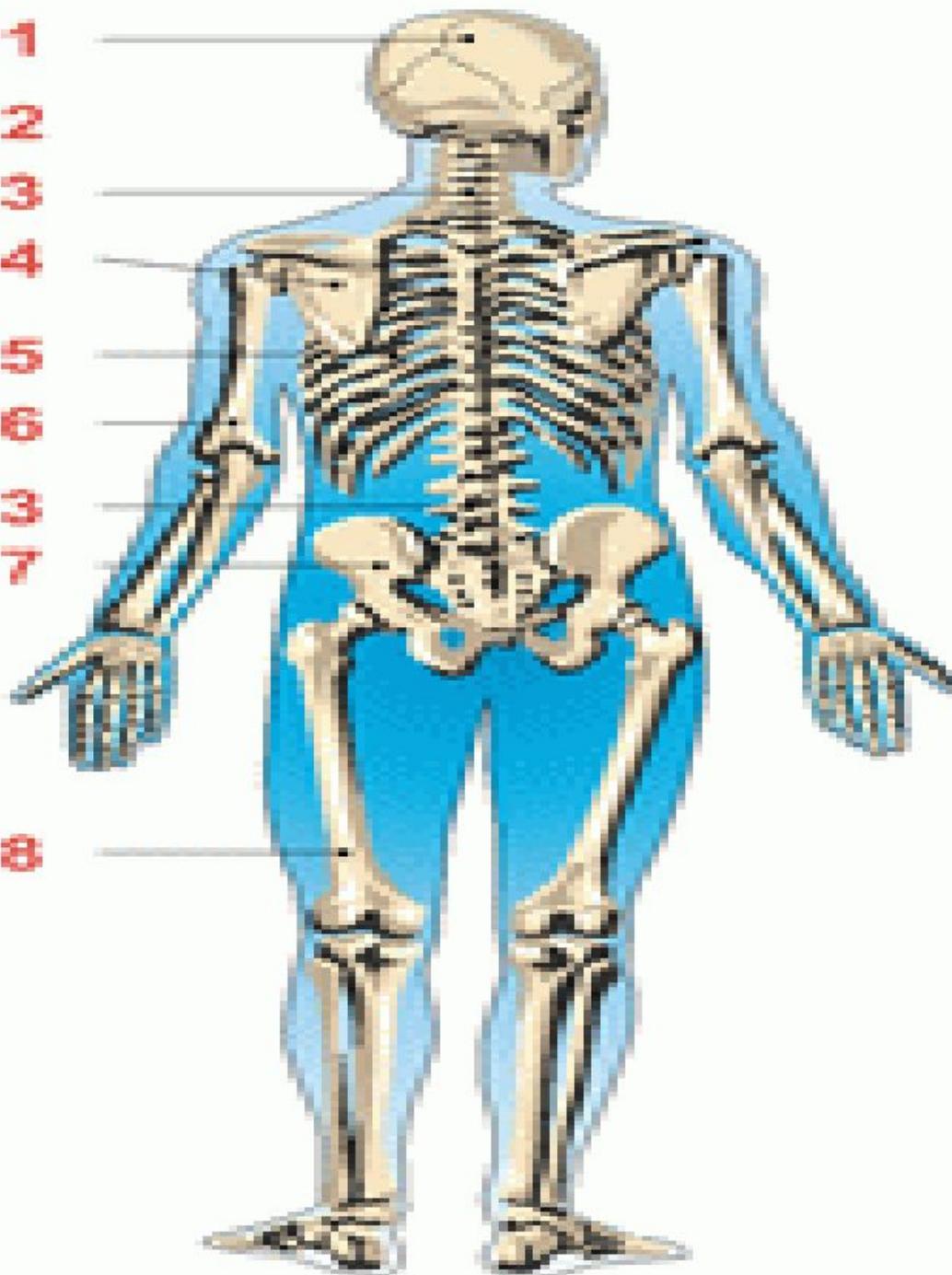
АНТИПИНА ЛЮБОВЬ АНДРЕЕВНА

Сахалинская область, МБОУ СОШ с.Адо-Тымово

1 класс



1
2
3
4
5
6
7
8

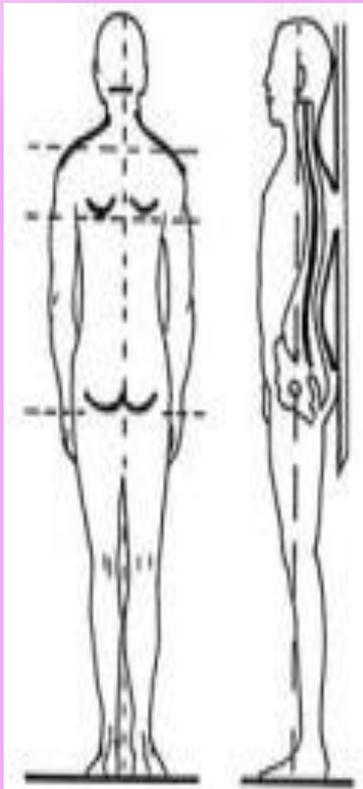


Что такое осанка?

Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.



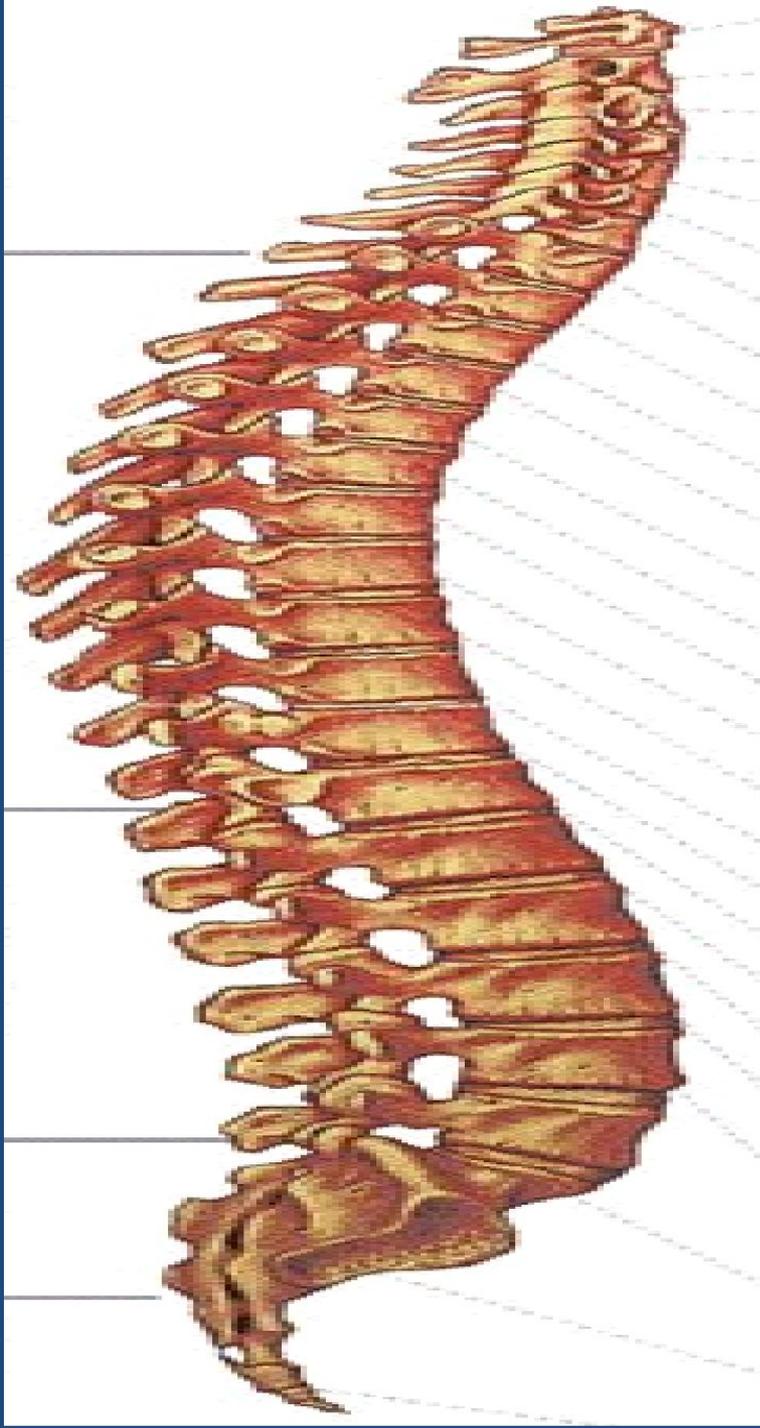
Тест на правильность осанки



Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

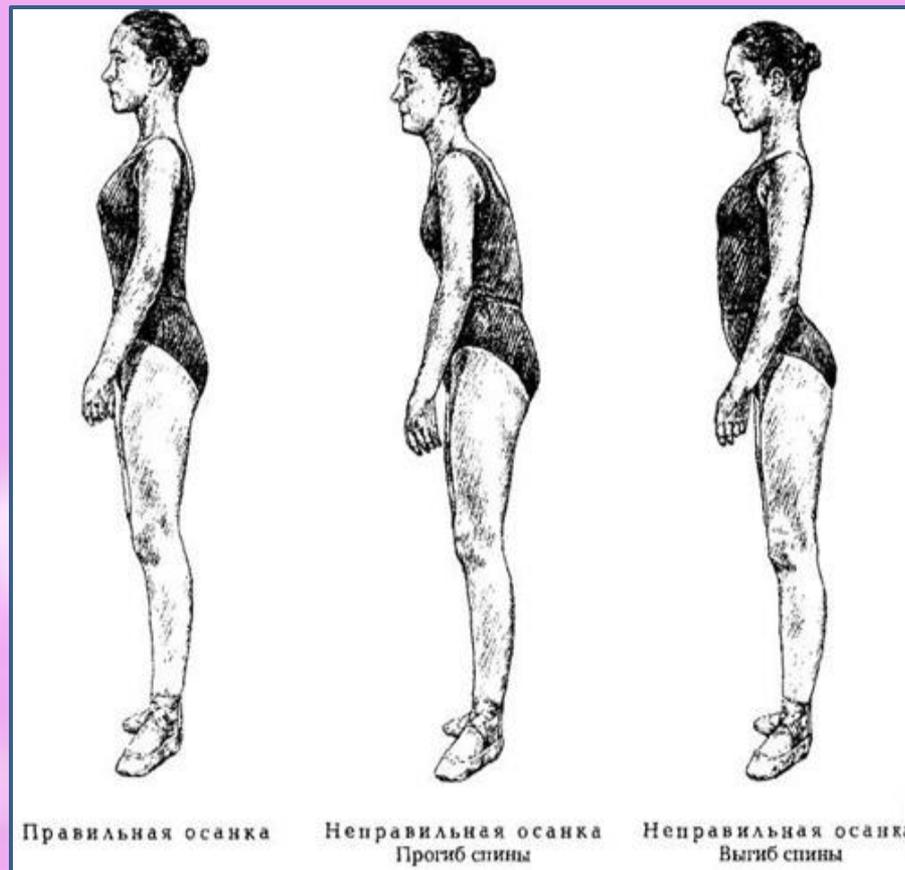




Признаки правильной осанки

При правильной осанке

- голова и туловище расположены на одной вертикали,
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне,
- рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен,
- физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена,
- грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут,
- ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах,
- стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

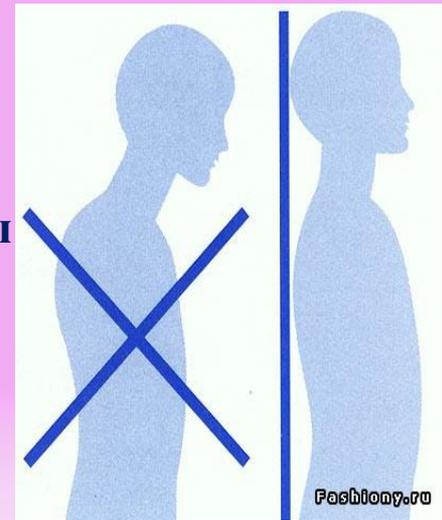
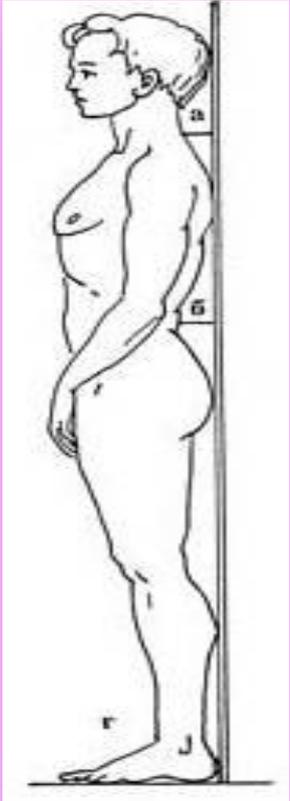


Позвоночник

Имеет он нормальные физиологические изгибы или наблюдаются шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад).

Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника:

- Грудная клетка спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний;
- живот симметричен и пупок расположен по его центру;
- соски – на одной линии;
- лопатки находятся на одном уровне по отношению к позвоночнику;
- уровень надплечий и гребешков подвздошных костей на одной горизонтальной линии;
- линии талии с двух сторон одинаковые.



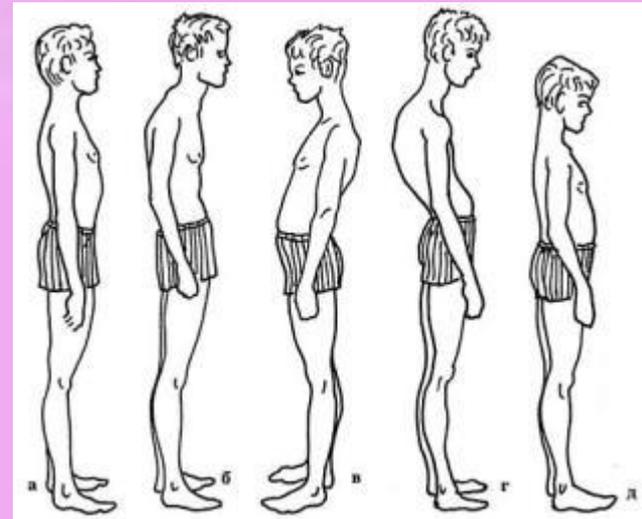
Нарушения осанки

Искривление позвоночника

Отклонения от нормальной осанки называются нарушениями или дефектами осанки. Кифоз (выгнутость) и лордоз (вогнутость) ведут к сутулости, а сколиоз (изгиб) ведет к боковым искривлениям изгибов позвоночника и функциональные изменения опорно-двигательного аппарата.

Нарушения в сагиттальной плоскости

Нормальная спина
Нарушение осанки может происходить в двух плоскостях – в сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид прямо).



Десятое правило.

Только самоуважение и чувство собственного достоинства, идущие изнутри, способны сделать королевскую стать твоим постоянным состоянием. Покопайся в душе и найди в себе свое самое большое достоинство.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
- правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
- отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т. д.)
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



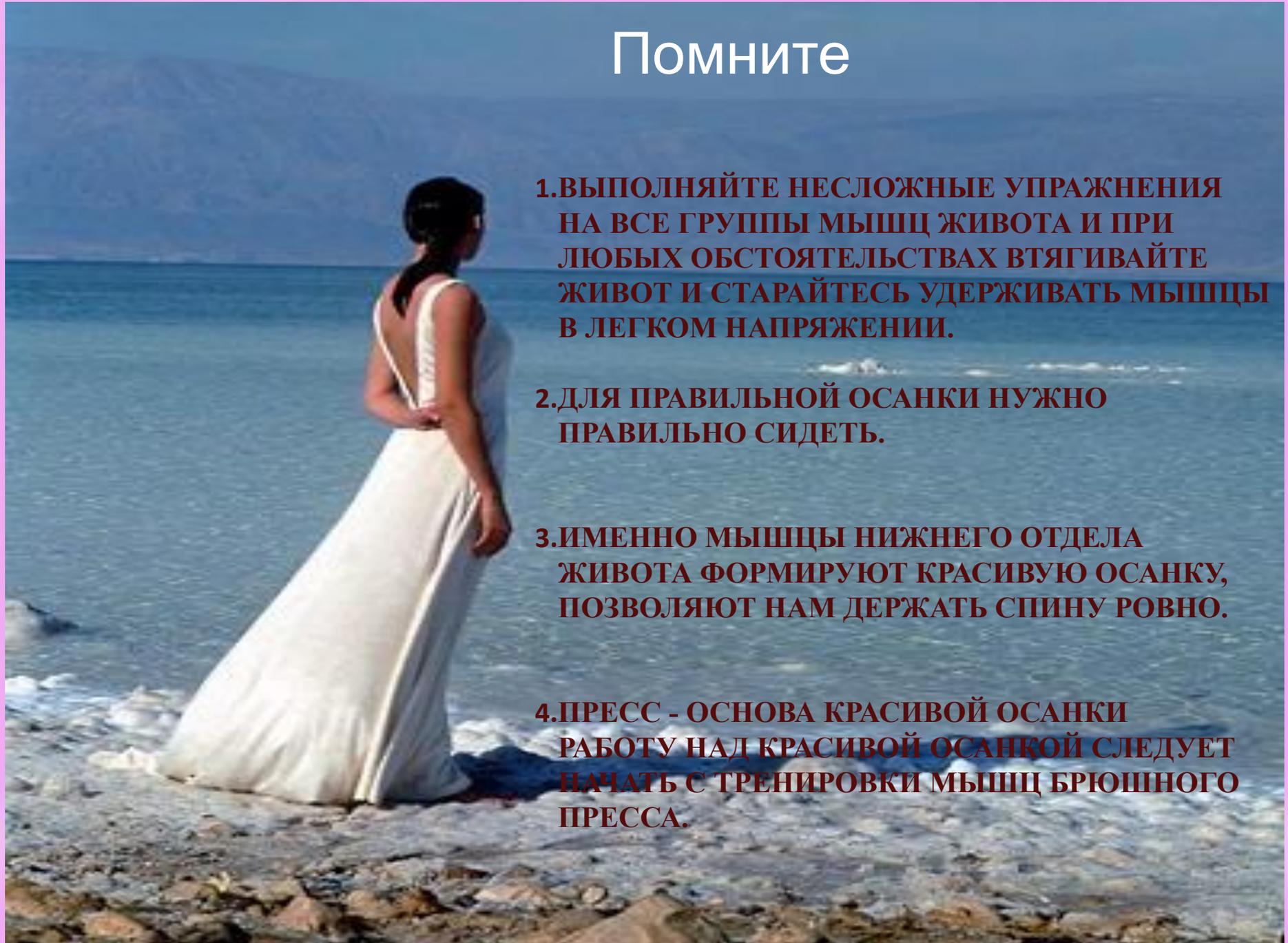
Помните

1. ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ НАПРЯЖЕНИИ.

2. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ.

3. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.

4. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.



Литература

- 1.Энциклопедия красоты и здоровья. Идеальная осанка.
2. Ники Левик .Правила королевской осанки. 2011.
- 3.О. Барашева. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., 2000.
- 4.Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., 1998.
- 5.Нарушения осанки. – М., 1999.



Спасибо за
внимание!

