

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Подготовила Л.В. Смирнова,
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 16»

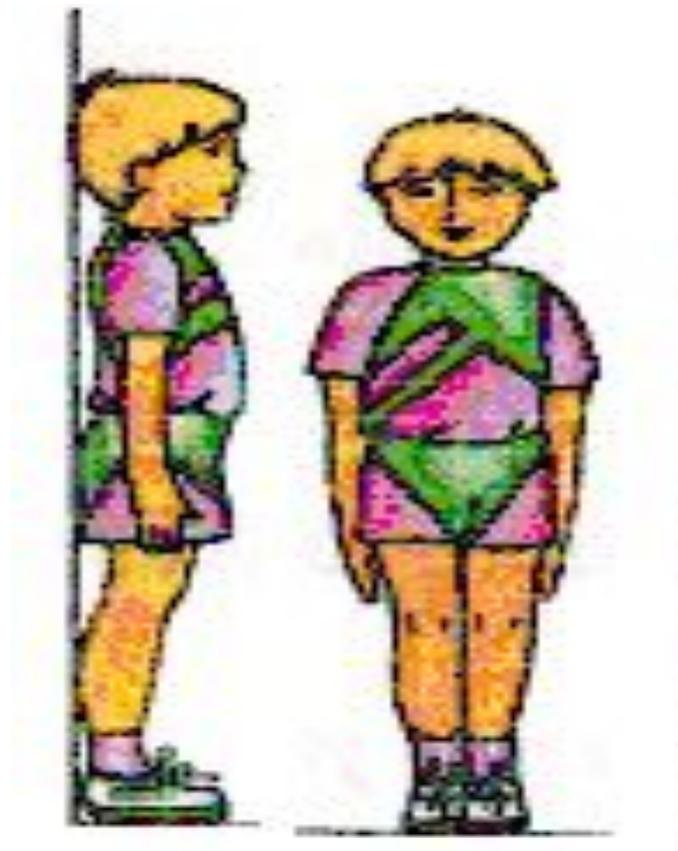
Что такое осанка?

Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.

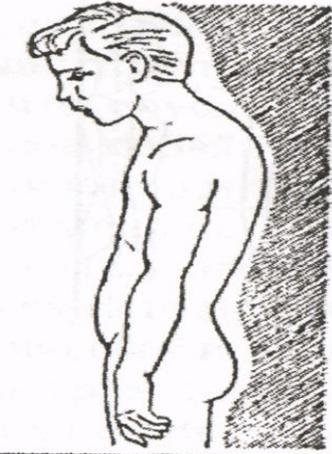
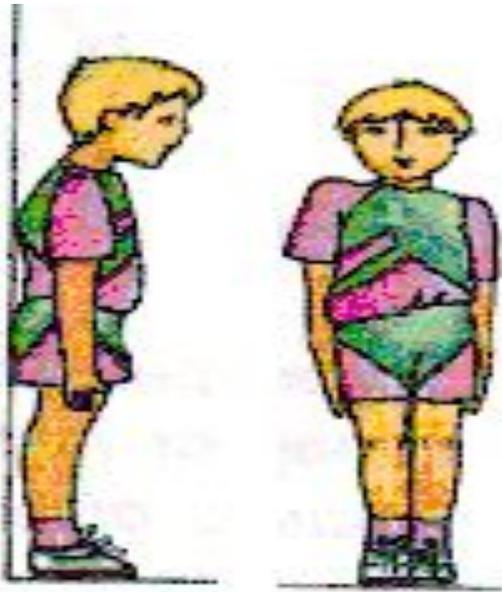
Правильная осанка

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи- на одном уровне;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах и небольшую выпуклость в грудном отделе

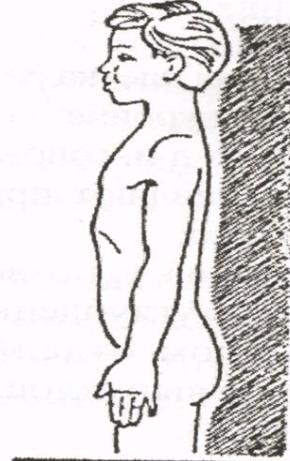


Неправильная осанка



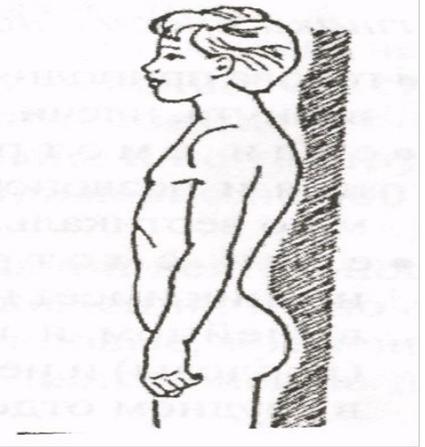
Круглая
спина

Голова
опущена,
плечи
сведены
вперёд



Плоская
спина

Нет изгиба
в
поясничном
отделе



Кругловогнутая
спина

Большой изгиб
в поясничном
отделе

Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.



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.)

**Нарушение осанки может
произойти в любом возрасте**

Помните!

Правильная осанка придает человеку
достойный внешний вид,
способствует нормальной
деятельности всего организма.

Роль и значение СТОПЫ.



Опорная

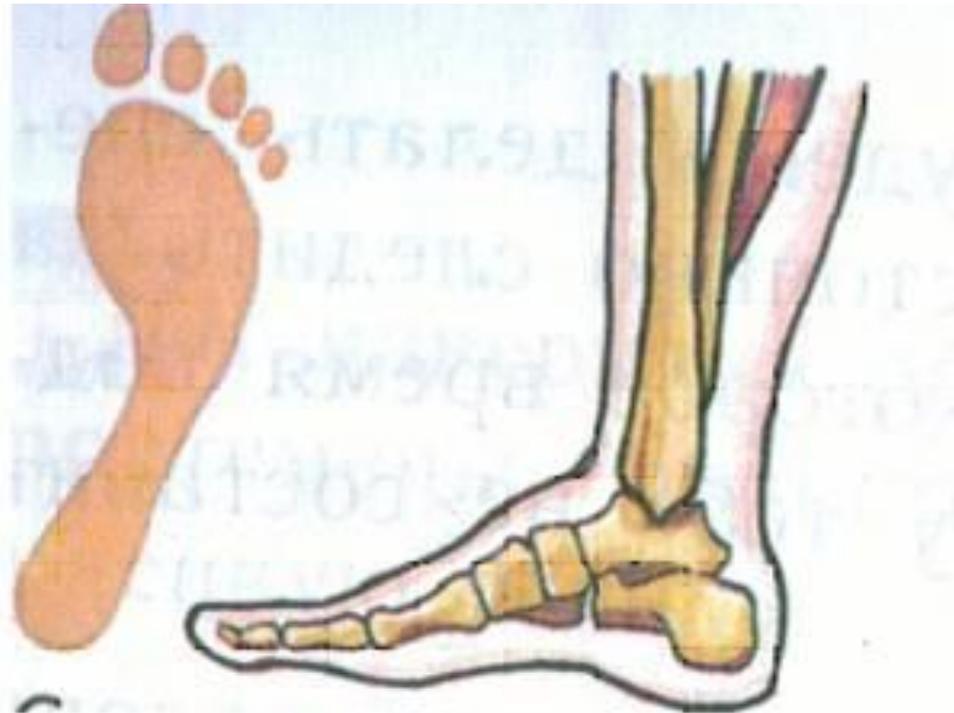


Смягчающая удары

Стопа имеет очень тонкое, продуманное строение, поэтому от ее состояния зависят плавность и легкость походки.

Поперечные и продольные мышцы стопы, формируют так называемые своды стопы.

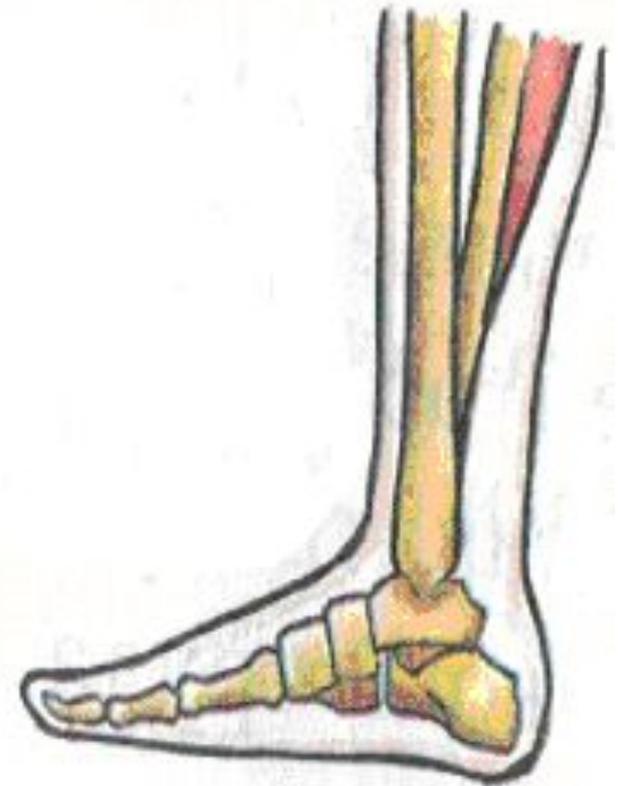
Своды - это «арки» из мышечных волокон, которые обеспечивают правильное положение стопы.



Плоскостопие – это изменение формы стопы, при которой происходит понижение ее сводов!



Плоскостопие

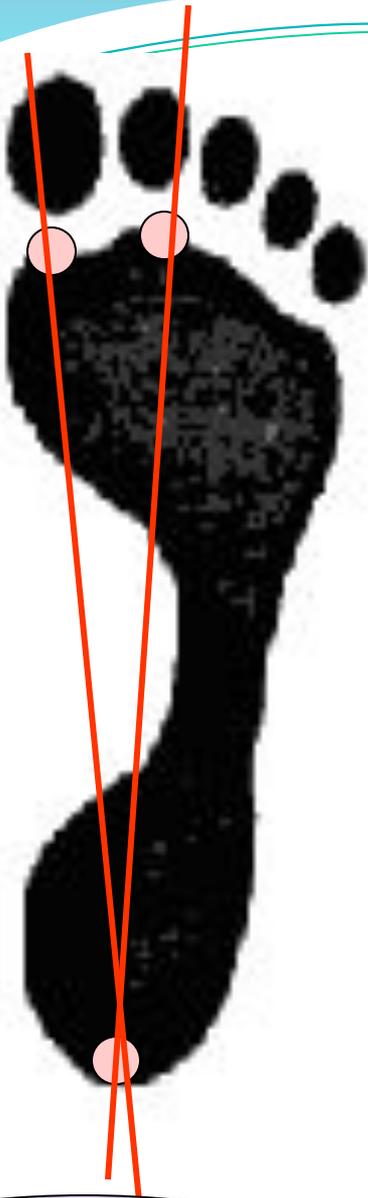


Причины появления плоскостопия.

1. Недостаток витаминов и микроэлементов в организме;
2. Осложнения от перенесенных заболеваний;
3. Травмы;
4. Избыточный вес;
5. Наследственная предрасположенность;
6. Перегрузка стоп;
7. Недостаточная физическая активность;
8. Неправильно подобранная обувь;

**Практическое
задание:
определяем тип
стопы по ее отпечатку
на листе бумаги –
плантограмма**

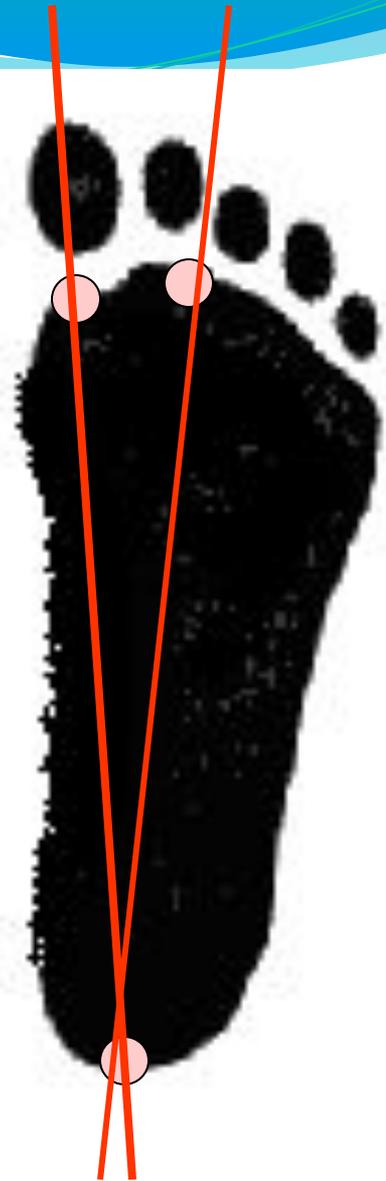




**Нормальная
стопа**

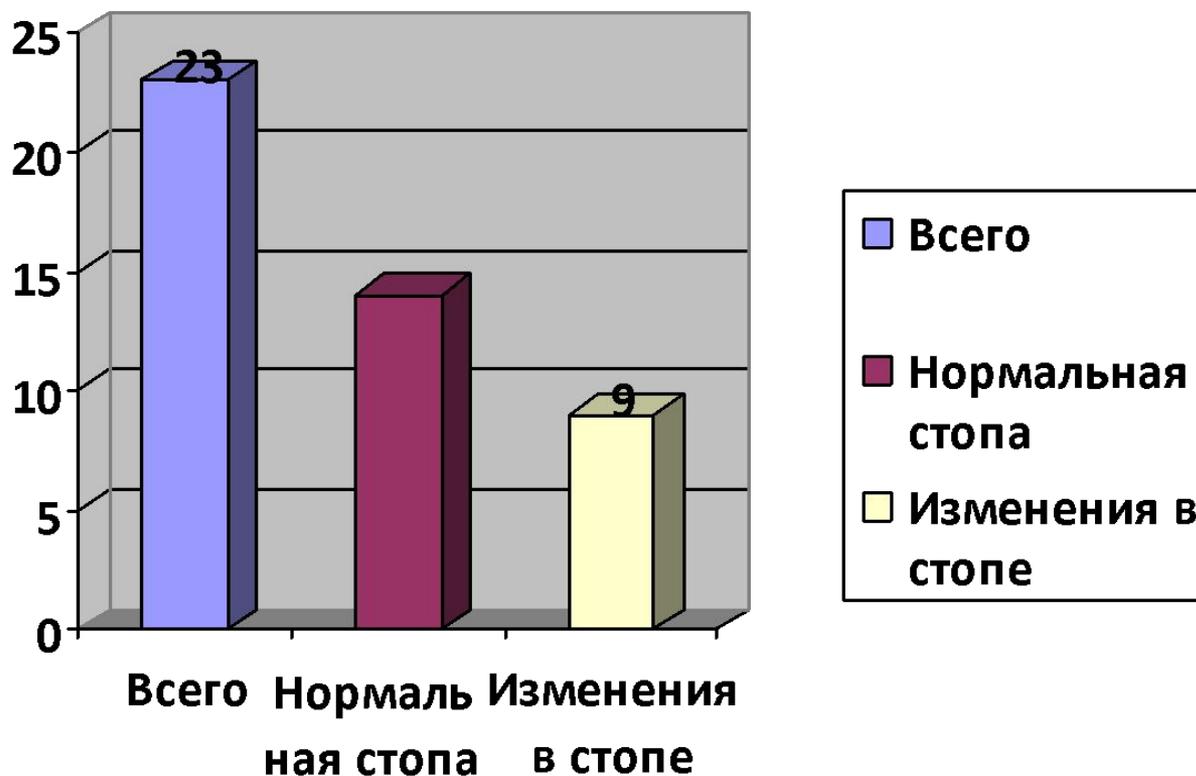


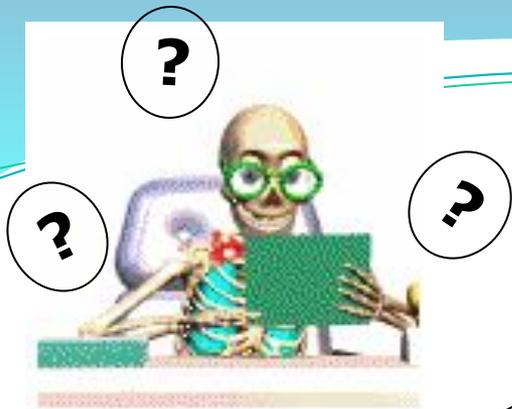
**Уплощенная
стопа**



**Плоская
стопа**

Результаты определения плоскостопия в 3 «А» классе





**Как же не допустить
плоскостопия?**

Ура, я знаю!

Необходимо:

- 1. Уделять внимание воспитанию правильного навыка ходьбы.**
- 2. Правильно подбирать обувь.**
- 3. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп.**
- 4. Использовать факторы внешней среды (**например, ходьба босиком по неровному грунту, песку, гальке, траве, закаливание стоп**).**

