

Тема урока

# «ОСАНКА И ПЛОСКОСТОПИ е»



Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.



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

Правильная осанка



***Признаки правильной осанки***

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)

У человека с **неправильной осанкой** голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

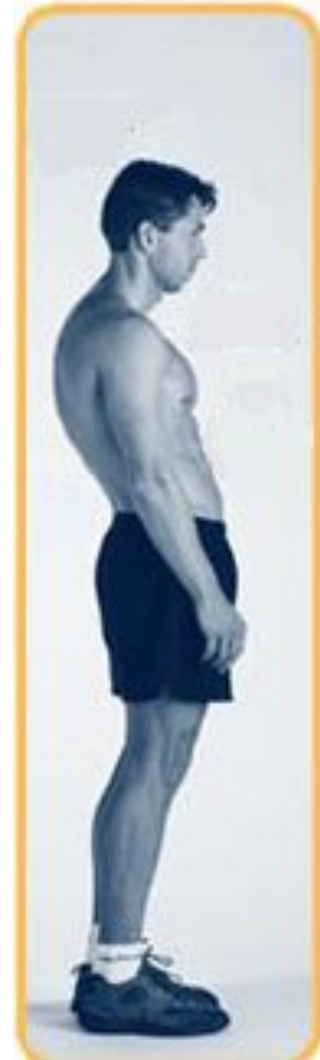
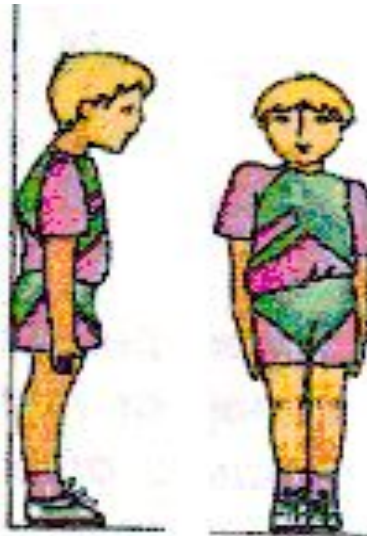


# Неправильная осанка

Нарушение осанки – это отклонения в положении позвоночника.

## ***Признаки неправильной осанки***

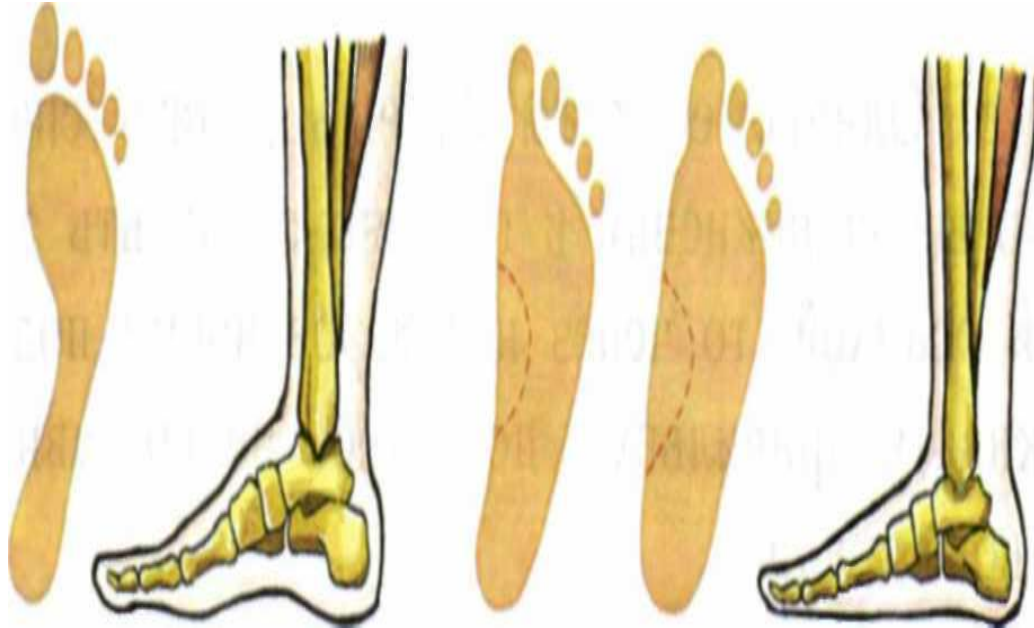
- голова опущена вниз;
- плечи сведены вперёд, подняты на разном уровне;
- круглая спина, запавшая грудная клетка;
- живот выпячен;
- таз отставлен назад;
- увеличен поясничный изгиб



# Причины нарушения осанки



**Если это повторяется изо дня в день, то осанка у вас станет неправильной!  
Нарушение осанки может произойти в любом возрасте.**



Стопа нормальная    Стопа плоская (плоскостопие)

**Плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

При **неправильной осанке и плоскостопии** позвоночник и стопы теряют способность пружинить, смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

**Вопрос:**

***Как проверить свою осанку?***

Необходимо встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная, в других случаях осанка нарушена.

Значит, надо срочно заняться её исправлением.



## Что нужно делать для улучшения осанки?

- приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе;
- не имей привычку носить портфель в одной и той же руке;
- приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову; опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираться грудью в его край;
- укрепляй мышцы физическими упражнениями



## При сутулой спине:

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести

руки в стороны до сведения лопаток.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять

положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.

3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.

4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.

5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.

6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.

7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.

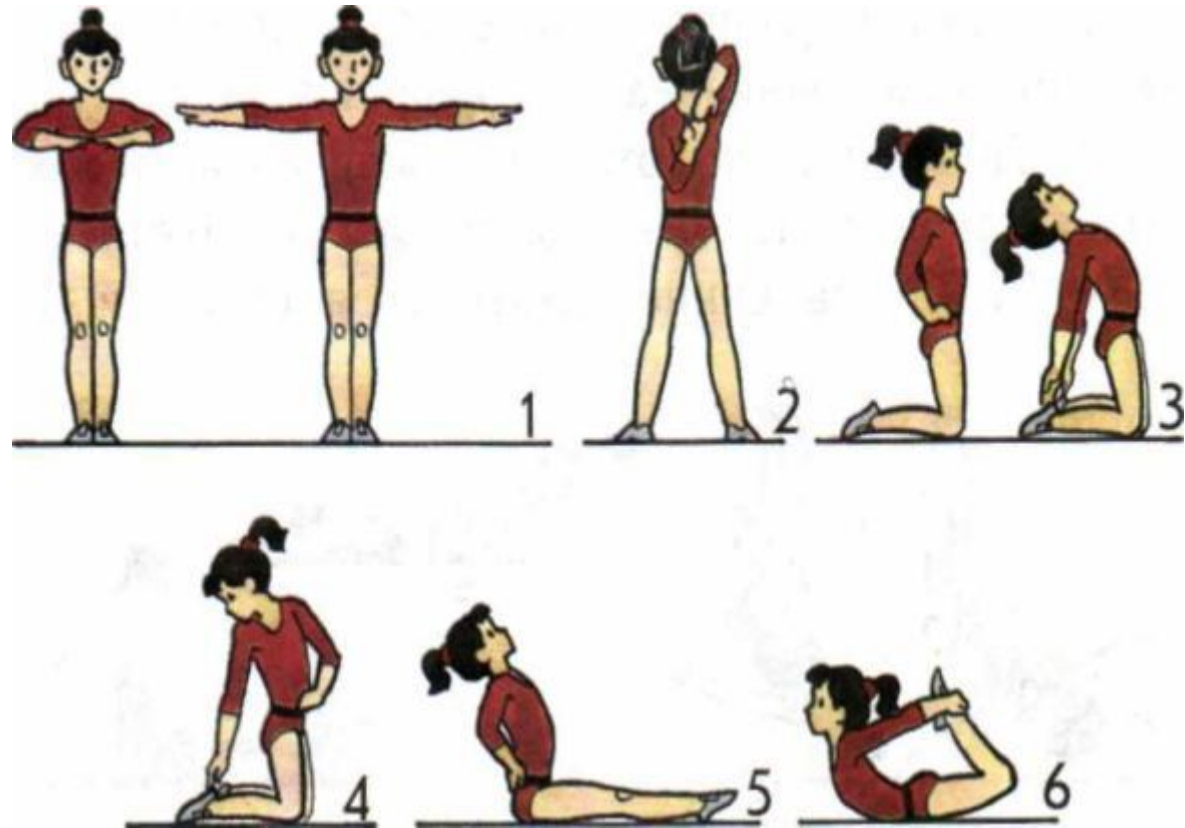


Рис. 1

## Для укрепления мышц живота и спины:

Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.

Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.

Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

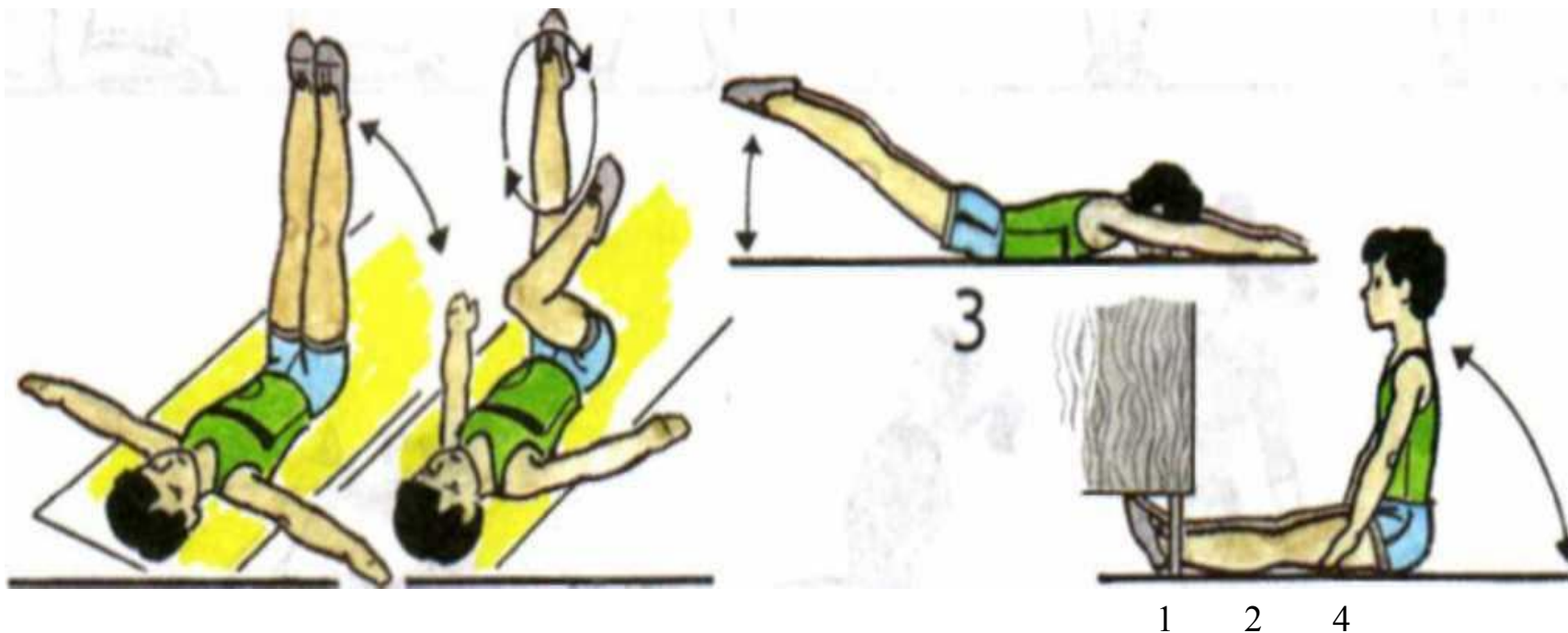


Рис. 2

## Для укрепления мышц стоп ног:

Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.

Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.

Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.

Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.

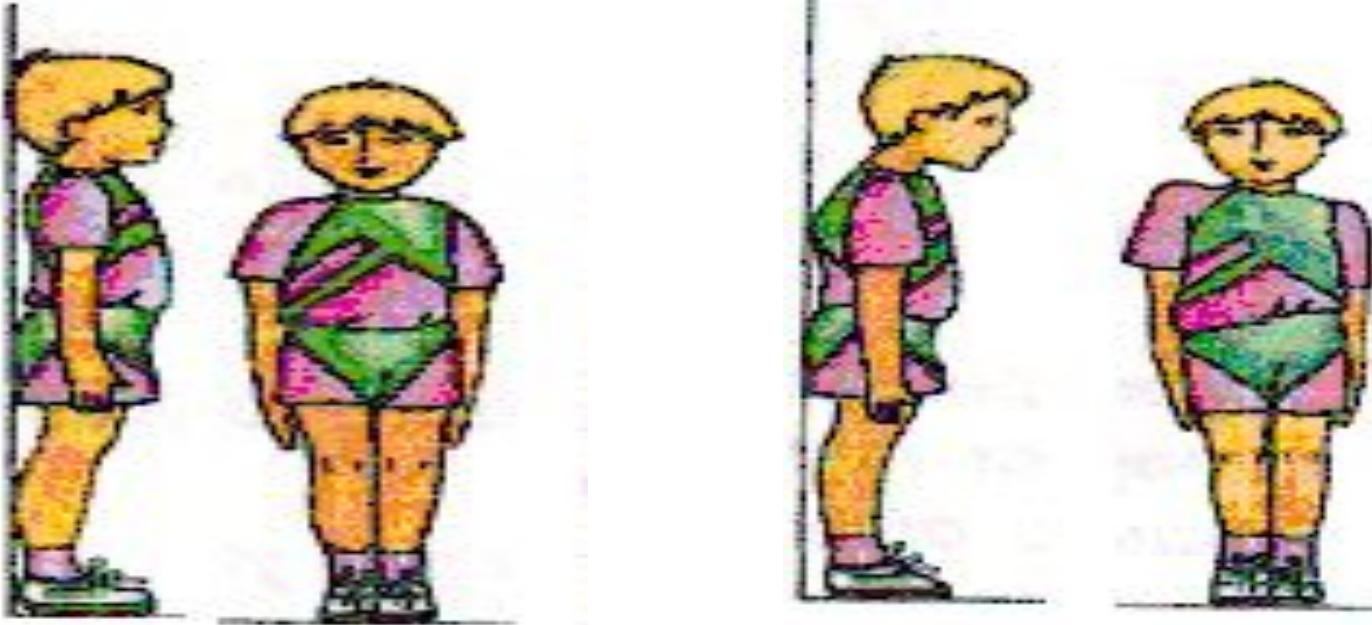


Рис. 3

Все упражнения, которые ты увидел для  
улучшения осанки, окажут полезное  
действие только в том случае, если ты



# Домашнее задание



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

Проверить осанку у всей своей семьи.

# Вопросы для закрепления:

- *Что такое осанка?*
- *Чем характеризуется неправильная осанка?*
- *Каковы же причины нарушений осанки?*
- *Как проверить свою осанку?*
- *Что нужно делать для улучшения осанки?*
- *Какие упражнения необходимо выполнять при сутулой спине?*
- *Какие упражнения необходимо выполнять для укрепления мышц живота и спины?*
- *Какие упражнения необходимо выполнять для укрепления мышц стоп ног?*