



**Тема: «Как сформировать
правильную осанку?»»**





Что такое правильная осанка?

Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.



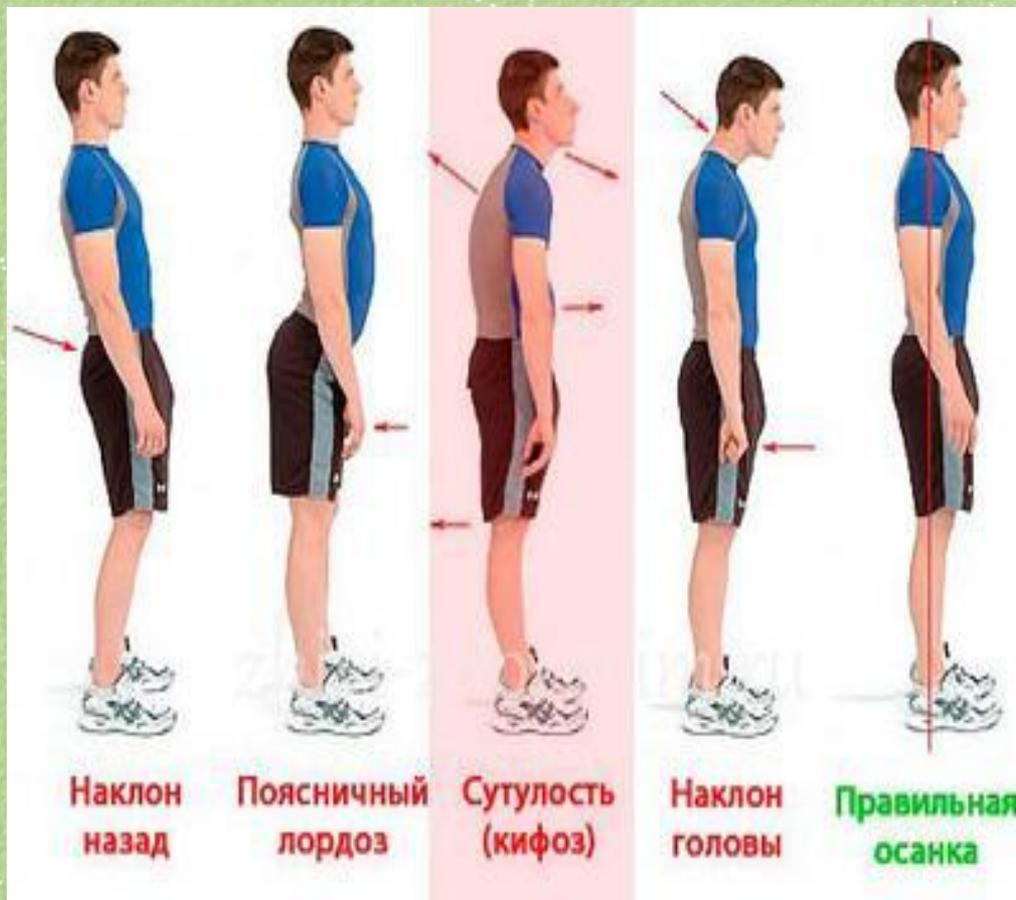
Признаки правильной осанки

Прямое положение головы и позвоночника;
Симметричные надплечия, лопатки;
Горизонтальная линия ключиц;
Оба треугольника талии совпадают по размерам;
Симметричное положение ягодиц;
Остистые отростки позвоночника образуют
вертикальную линию;
Одинаковая длина ног;
Правильное положение стоп.



Неправильная осанка

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.



Признаки неправильной осанки

1. Голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
2. Плечи сведены вперед, подняты ; 3. Круглая спина, запавшая грудная клетка;
4. Живот выпячен, таз отставлен назад;
5. Излишне увеличен поясничный изгиб.



Позы, способствующие формированию неправильной осанки



Что такое сколиоз

Сколиоз - это искривление позвоночника.

Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

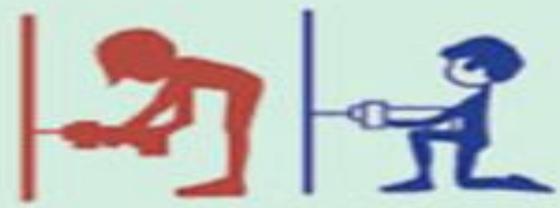
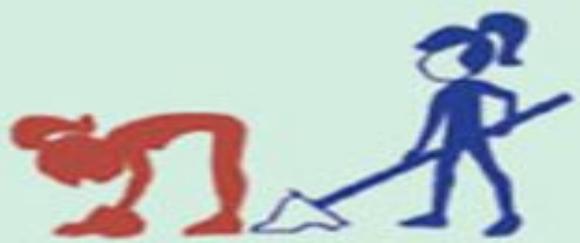


Scoliotic spine



Normal spine





Причины формирования неправильной осанки являются:

- **Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;**
- **Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;**
- **Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;**
- **Последствия рахита;**
- **Не соответствующая росту мебель;**
- **Неудобная одежда и обувь.**

Правила для поддержания правильной осанки

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за партой, столом, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Через каждые 15 минут нужно менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться.
6. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.



8 причин для поддержания правильной осанки

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.
2. Дыхание становится легким и более глубоким.
3. Улучшается дыхание и пищеварение.
4. Вы выглядите более стройными и молодыми.
5. Голос будет казаться лучше.
6. Помогает мышцам и суставам.
7. Улучшается мышление.
8. Здоровый позвоночник.

