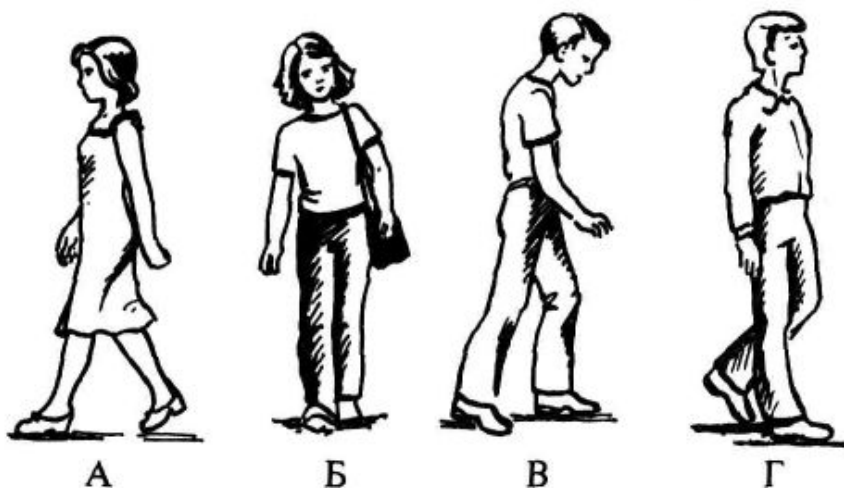


Секрет здоровья и красоты —осанка человека



Презентацию составил:
учитель по физической культуре
ГКС(К)ОУ «С(К)ОШ №11 VIII вида г.Балашова»
Шумарин Юрий Николаевич



Цель. Формирование и сохранение здоровья обучающихся.

Задачи:

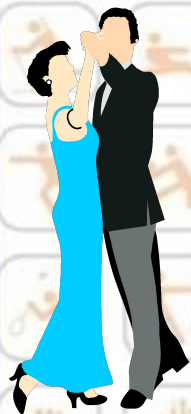
1. Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека.
2. Научить обучающихся заботиться о правильном положении тела.
3. Показать возможные упражнения для исправления осанки.

Понятие осанки

Осанка - это привычная поза непринуждённо стоящего или сидящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.

Факторы, составляющие осанку:

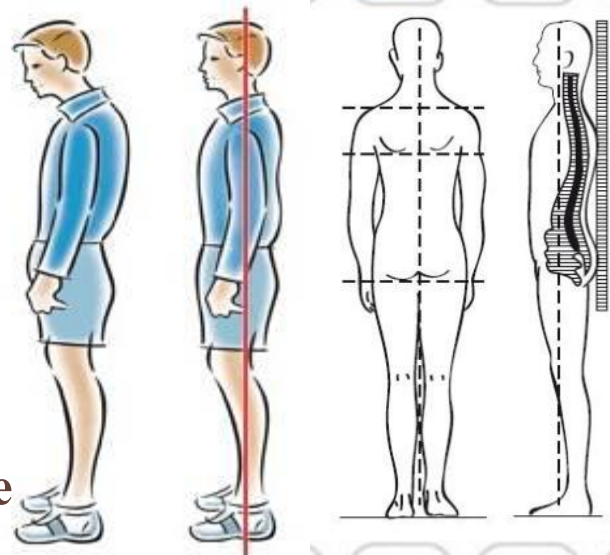
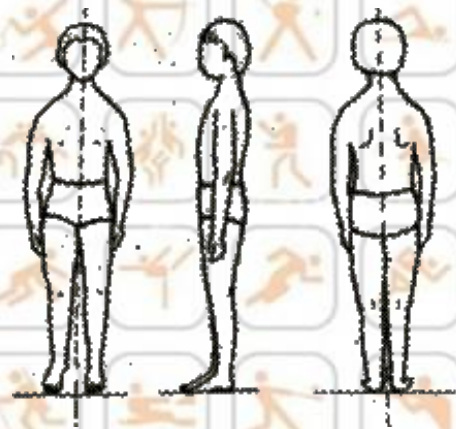
- форма позвоночника и грудной клетки;
- положение головы, пояса верхних и нижних конечностей;
- угол наклона таза;
- степень развития мускулатуры, а именно равномерность распределения мышечного тонуса



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 и небольшую выпуклость в грудном отделе



Виды нарушения осанки

Для каждого вида нарушения осанки характерно положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.

Признаки :

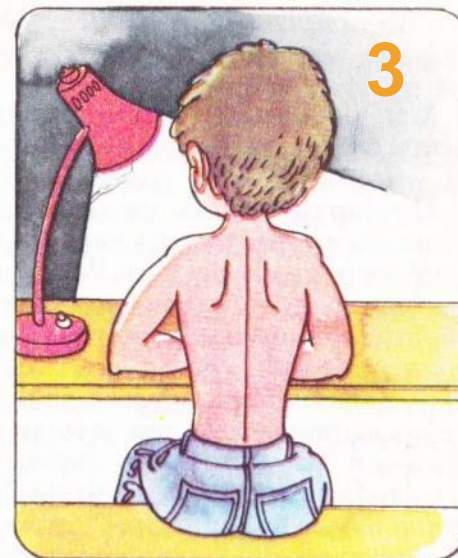
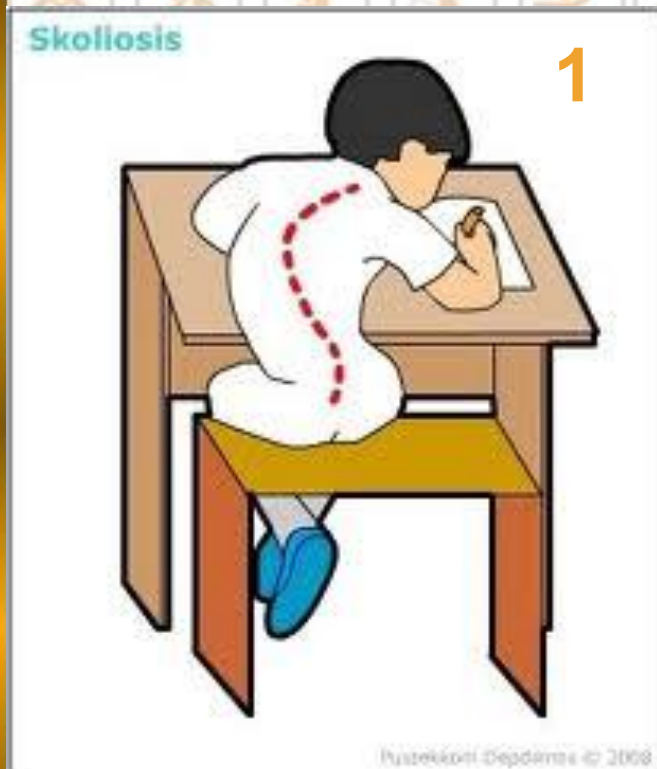
1. Отклонение позвоночника в сторону-сколиоз.
2. Голова выдвинута вперёд (наклон головы).
3. Изгиб позвоночника вперед- сутулость.
4. Чрезмерный изгиб позвоночника назад - лордоз (чаще всего поясничный).
5. Круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина (чаще всего эти искривления возникают в грудном отделе).



Главная причина нарушения осанки - это слабая мускулатура тела.

Правильно-неправильно

Какие позы способствуют формированию неправильной осанки?



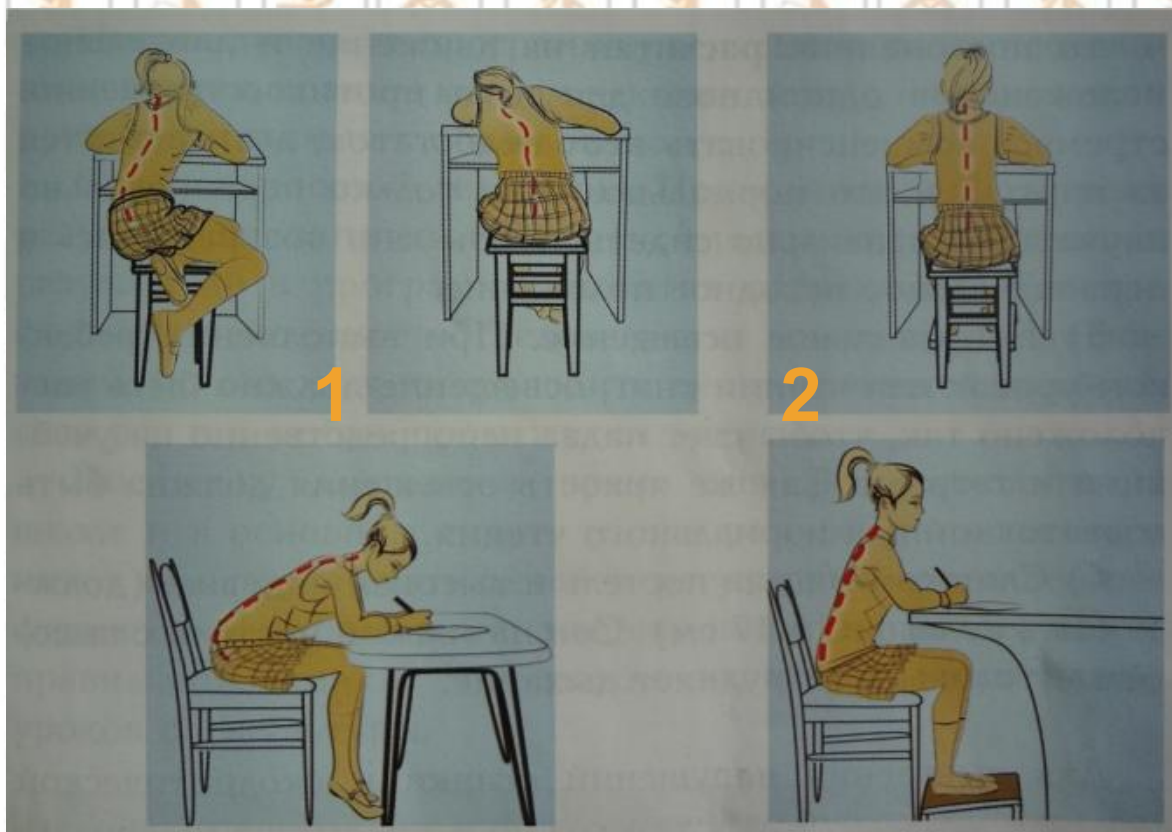
Правильно-неправильно

Какие позы способствуют формированию неправильной осанки?



Правильно-неправильно

Какие позы способствуют формированию неправильной осанки?



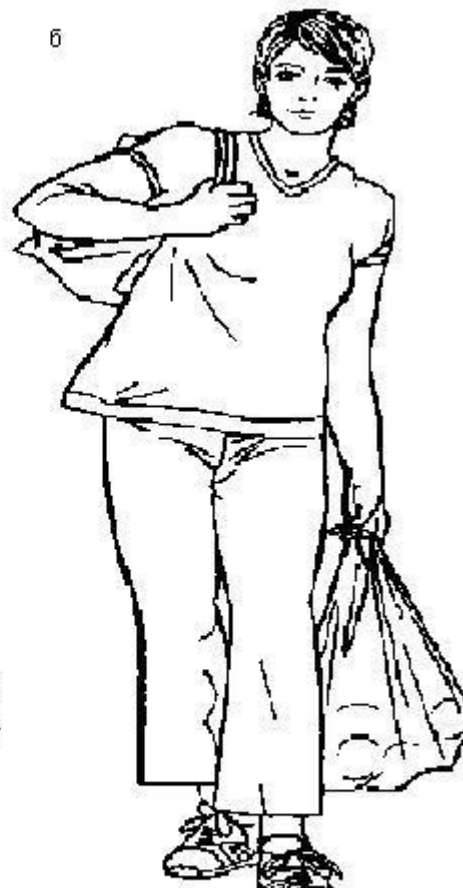
Правильно-неправильно



Правильно-неправильно



1



2



3

Значение правильной осанки

1. Ось опорно-двигательной системы

От здоровья позвоночника зависит работа всего организма, если осанка плохая, нет надежды на превосходное самочувствие.

2. Осанка – показатель мышечного тонуса

А если мышцы развиваются неравномерно и очень слабо, человек становится похож на вопросительный знак. Именно с фигурой вопросительного знака ассоциируется сутулый человек: понуро опущенная голова, круглая спина, живот выпячен, колени немного согнуты.

3. Влияние осанки на жизненный ритм.

Есть удивительное понятие – осанка счастливого человека. Давно доказано, что безупречная осанка, расправленные плечи, прямая спина и улыбка связаны со здоровьем. Стоит человеку сторбиться, он становится похож на больное и немощное существо. А если плечи расправлены, подбородок поднят и улыбка сияет на лице – добавляются минуты жизни, они накапливаются на протяжении часов, дней. Не зря самым главным фактором долголетия считается оптимизм. Не таблетки, не питание, а только правильная осанка и отменный жизненный настрой могут продлить век и вырваться из среднестатистической 76-летней нормы жизни.

Значение правильной осанки

4. Взаимосвязь осанки, красоты и утверждения своего «я» .

Человека украшает подтянутая фигура, грациозная осанка, легкая походка.

Внешними данными природа одарила людей по-разному, но правильная и **красивая осанка** творит чудеса и перевоплощает образ до неузнаваемости.

Походка таит в себе огромные возможности. Например, на остановке ожидает автобуса красивая женщина, но через минуту восхищение может измениться в обратную сторону: оказывается, что у нее смешная, неуклюжая походка. А рядом стоит непримечательная девушка, но держится она царственно и величаво.



Как стать по-настоящему красивым?

Для этого нужно знать основные правила

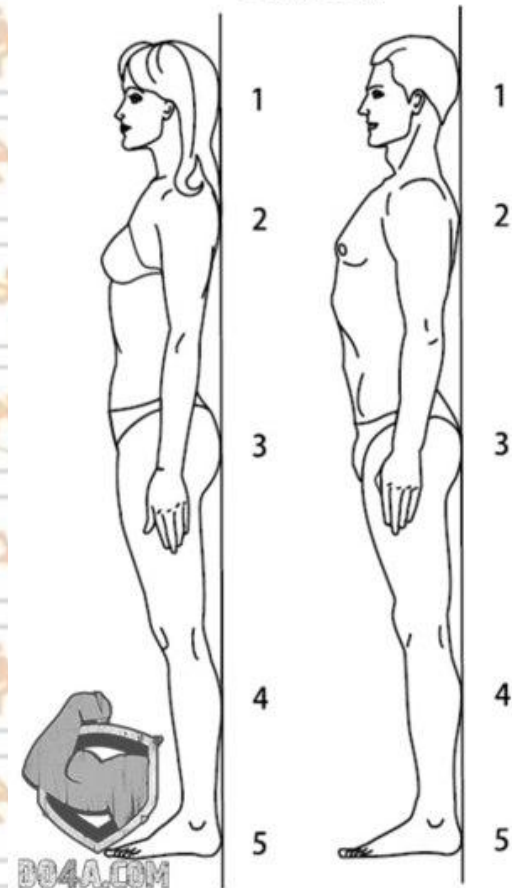
королевской осанки:

- при любых обстоятельствах следует держать спину прямо. Согнутая спина – свидетельство упадка жизненных сил;
- не стесняться
- развернуть плечи и лопатки. Не стоит опускать голову и смотреть в пол, хорошая осанка обязывает ходить с поднятой головой;
- не сгибаться в пояснице;
- легкая походка –;
- во время движения плечи ровно плывут вперед.
- Например, будущих офицеров царской армии приучали к правильной осанке таким образом: к спине привязывали длинную линейку, а на погоны ставили стаканчики с водой (конечно, воду расплескивать было нельзя).

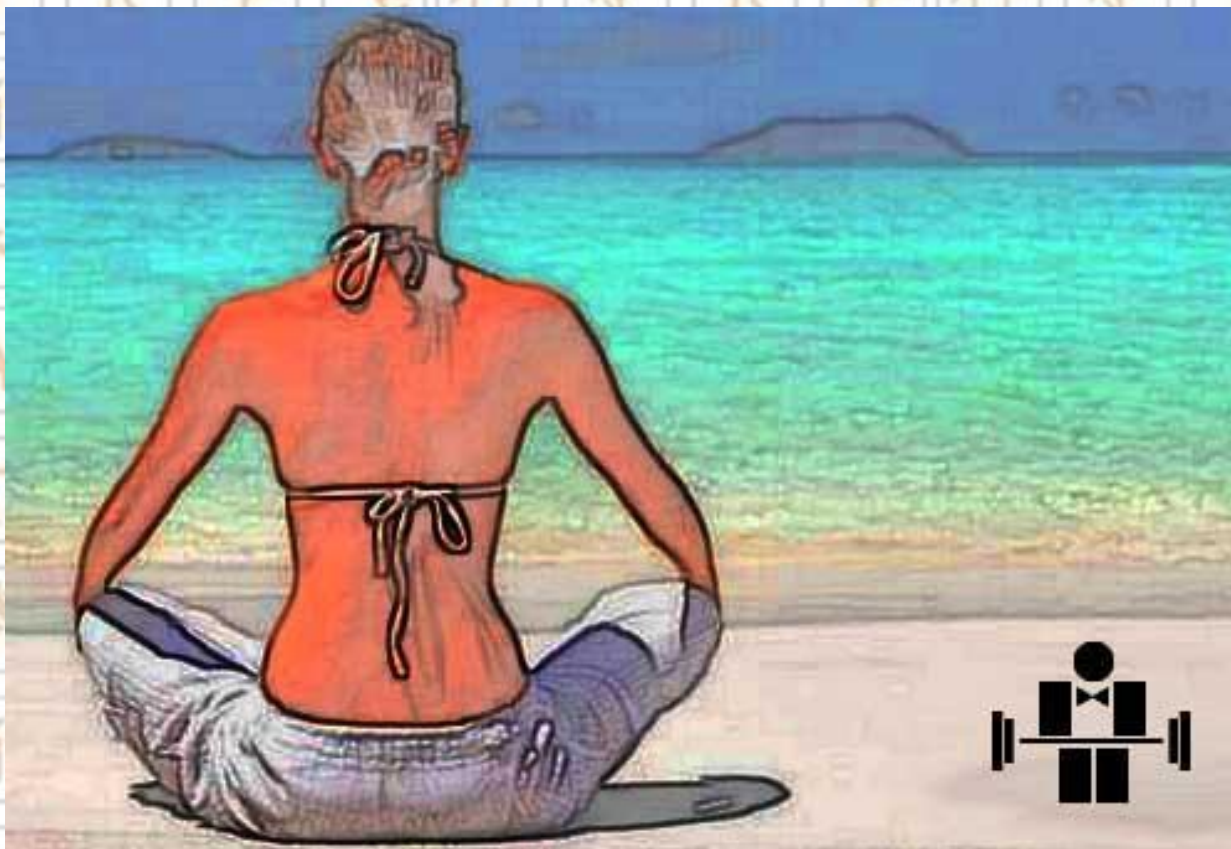
Проверка осанки

Встать к стене так, чтобы пятки, плечи и голова ее касались. Если в таком положении ладонь свободно проходит между стеной и поясницей, значит осанка правильная. Но заботиться и поддерживать правильную осанку необходимо постоянно.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА СТОЯ



Коррекция осанки



Коррекция осанки

1. Для исправления осанки выберите из своей библиотеки самую толстую книгу и положите ее на голову. Затем с грузом попробуйте походить по комнате. Если это упражнение кажется для вас слишком легким, сделайте несколько приседаний, стараясь не уронить книгу. Или попробуйте потанцевать немного по комнате с книгой на голове.



2. Встаньте спиной к ровной, без плинтусов, стене так, чтобы ее касались ваши пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Постарайтесь запомнить ваше положение тела и отойдите от стены, не меняя позы. Походите так по комнате. Чем чаще вы будете таким образом напоминать себе о прямой осанке, тем быстрее ваше тело привыкнет так держаться.

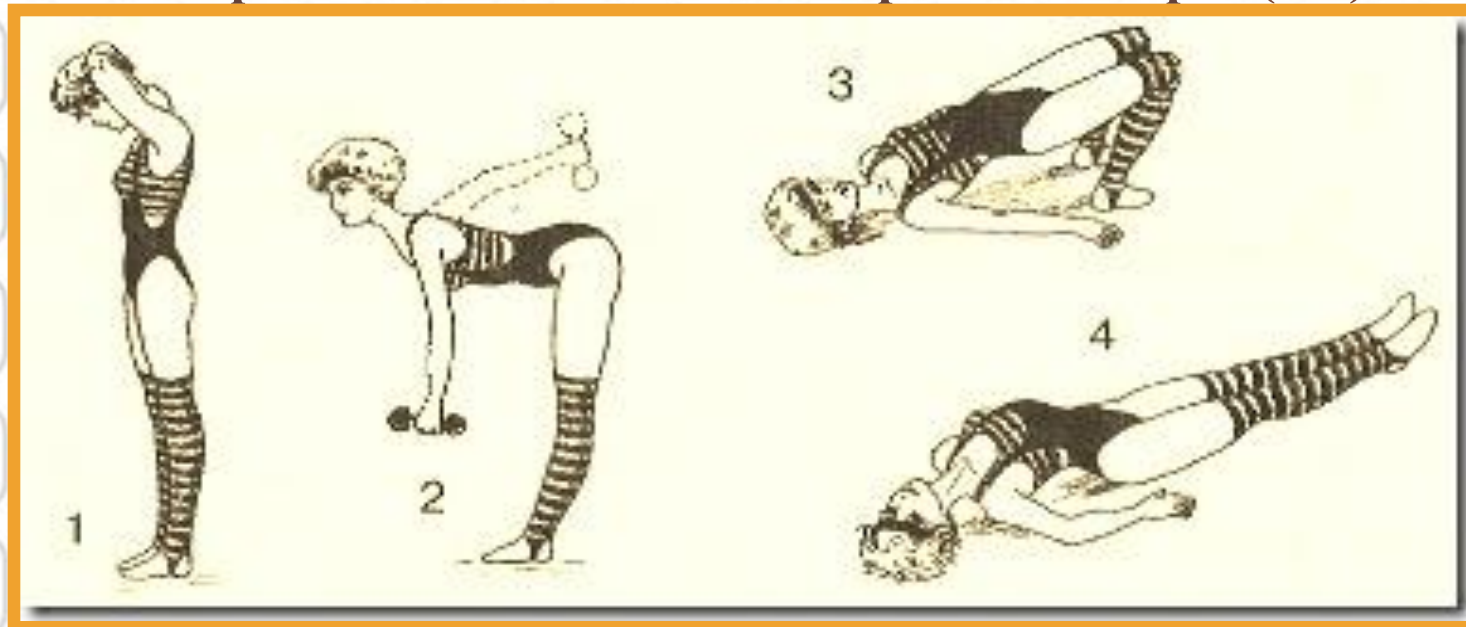
Коррекция осанки

1. Стоя положить кисти рук на затылок, наклонить голову вперед.

Затем медленно отвести голову назад, при этом оказывая небольшое сопротивление руками. Повторить 10—13 раз (1).

2. Используются гантели весом 3 кг. Надо взять их в руки. Наклониться вперед, спину при этом максимально прогнуть. В таком положении отвести руки назад. Повторить 12—16 раз (2).

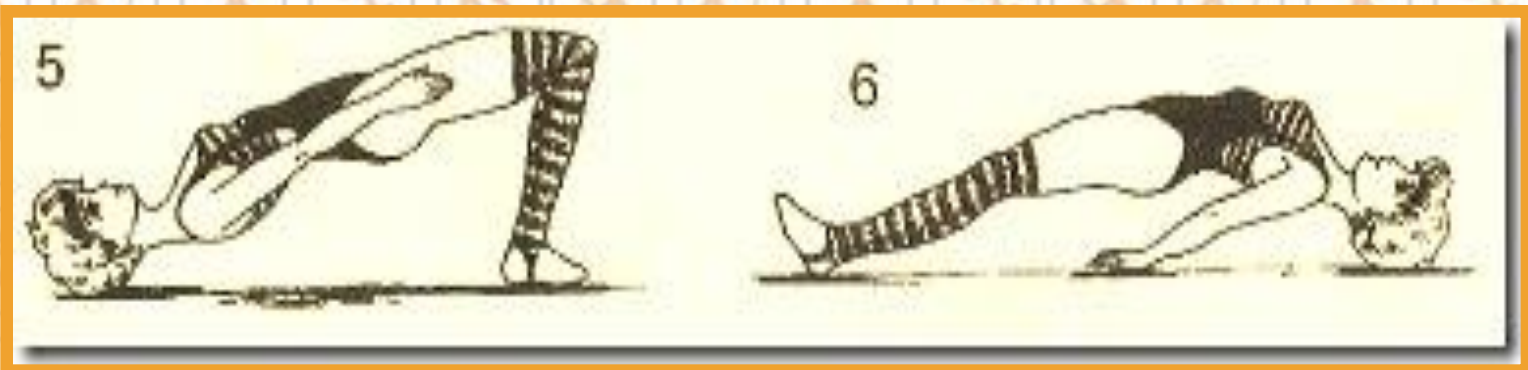
3. Лечь на спину, руки положить вдоль туловища. Ноги выпрямить. Опираясь локтями, прогнуться, не поднимая таза и не отрывая от пола плеч. Повторить 12—16 раз (3-4).



Коррекция осанки

5. Лечь на пол, ноги согнуть, руки прижать к туловищу ладонями внутрь. Опираясь только затылком и стопами, поднять таз, прогнуться так, чтобы получилась слегка изогнутая линия. Постараться продержаться в таком положении 3—5 секунд. Выполнять упражнение 4—6 раз (5).

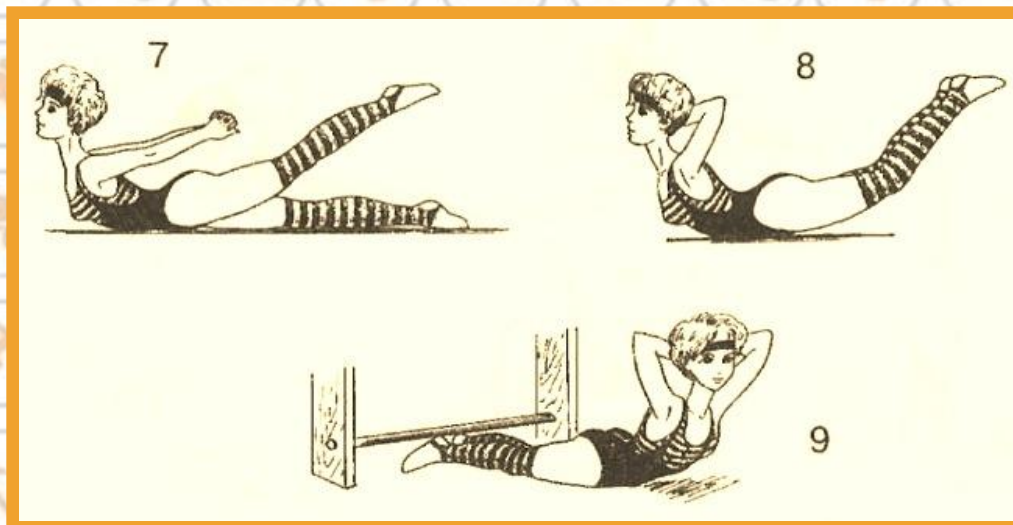
6. Лечь на пол, ноги выпрямить, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Опираясь головой, ладонями и пятками, поднять туловище, прогнуться. Задержаться в таком положении на несколько секунд. Выполнять 5—6 раз (6).



Коррекция осанки

7. Лечь на живот, руки за спиной сцепить в «замок». Затем поднять одновременно голову, плечи, прямые руки и одну ногу. Прогнуться, потянуться к ноге руками. Продержаться в таком положении 3—5 секунд. Выполнять упражнение 8—12 раз, поочередно меняя ноги (7).

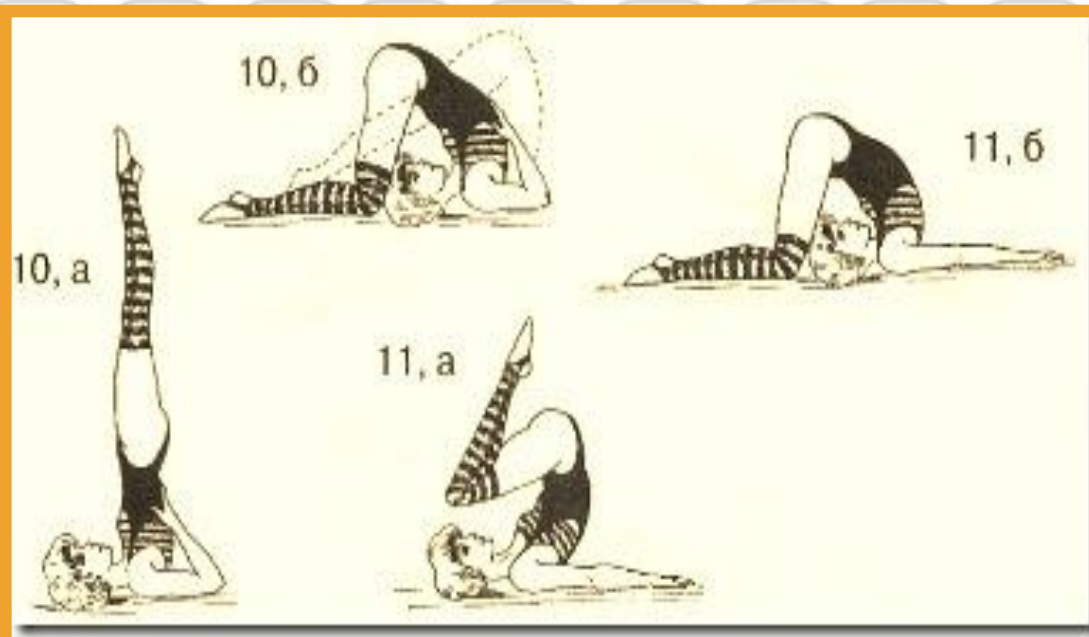
8. Лечь на живот, кисти положить на затылок. Одновременно поднять голову, плечи и чуть согнутые ноги. Локти при этом как можно больше отвести назад. Головой потянуться к ногам. Задержаться в таком положении на несколько секунд. Выполнять 8-10 раз (8-9).



Коррекция осанки

10. Ноги выпрямить, руки вытянуть вдоль туловища, медленно поднять ноги и принять позу «свечка» (10, а), поддерживая спину руками. Задержаться в такой позе несколько секунд, а затем завести ноги за голову. Аккуратно поставить колени на пол (10, б); ноги согнуть, руки вытянуть вдоль туловища.

11. Медленно поднять ноги, подтянуть колени к лицу (11, а). Затем, не торопясь, завести ноги за голову и поставить колени на пол (11,б);ноги выпрямить, руки вытянуть над головой.

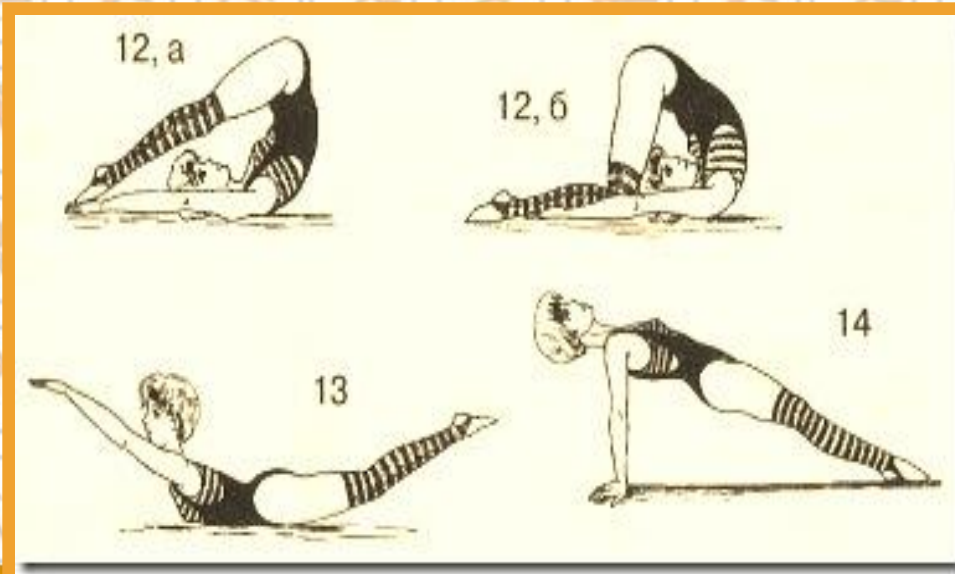


Коррекция осанки

12. Медленно завести ноги за голову (12, а). Замереть в таком положении на несколько секунд. Поставить колени за головой на пол (12, б).

13. Лечь на живот, руки вытянуть вперед. Одновременно поднимать голову, плечи, вытянутые руки и ноги. Прогнуться, задержаться в таком положении на 3—5 секунд. Чтобы добиться нужного результата, выполнять упражнение 6—8 раз (13).

14. Сесть на пол, руками упереться в пол сзади. Поднять туловище, голову откинуть назад. Прогнуться. Замереть в таком положении на 3—5 секунд. Выполнять упражнение 8—12 раз (14).



Коррекция осанки

15. Сесть на пол так же, как в предыдущем упражнении. Руками упереться в пол сзади. Поднять туловище и одну ногу. Голову при этом откинуть назад. Выполнять 10—12 раз, поочередно опираясь то на одну, то на другую ногу (15).

16. Лечь на пол на живот, руки поставить рядом с собой, чуть выше линии талии. Поднять верхнюю часть туловища, опираясь на руки, но при этом таз поднимать не надо. Задержаться в таком положении на 10 секунд. Чем больше прогнуться назад, тем лучше для мышц спины, а значит, и для тренировки осанки. Выполнять упражнение 15—20 раз (16).



Плоскостопие

Плоскостопие — деформация стопы характеризующаяся опущением её продольного и поперечного сводов.



Плоскостопие у детей и взрослых — следствие врожденных дефектов опорно-двигательного аппарата, а также результат воздействия длительной работы в положении стоя, хождения на высоких каблуках и в узких туфлях, избыточного веса. Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровоснабжение в мелких суставах стопы, мышцах голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.

Профилактика плоскостопия

Полезна ходьба без обуви по песку, а также по гальке на морском побережье.

Катание стопой без обуви бутылки по полу. Это не отвлекает от процесса работы, но может дать стопам определенную нагрузку и стимулировать работу мышц. Кстати, катанием бутылки стопой, можно даже вылечить плоскостопие, а не только его предупредить.

Также полезно стоя выполнять поднимания на носках, по очереди опираться на пальцы или на пятки двумя ногами, по очереди приподнимать или пятки или пальцы на обеих ногах. В положении стоя можно перемещать тяжесть тела по кругу. Сначала опираться на пальцы, затем на наружную сторону стопы ног, затем на пятки и по-конец на внутреннюю сторону стопы.



Профилактика правильной осанки

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.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют формированию правильной осанки.



Любите себя, работайте над осанкой, заботьтесь о своем здоровье! Значение осанки разностороннее, без здорового позвоночника человек не может жить полноценно, радуясь каждому дню. Правильная осанка дарит долгие годы жизни, прекрасное настроение, повышает самооценку и просто делает человека счастливым!

Интернет-источники:

<http://real-body.ru/>

zalog-ego-zdorovya-i-krasoty

<http://mz-clinic.ru/bolezni/narusheniya-osanki-lyubie.html>

http://www.azbukadiet.ru/2009/09/22/znachjenije_osanki.html

dancingchair.ru

ds16balahna.edusite.ru

www.dumai-i-zdorovei.ru

<http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/4136-kak-formirovat-pravilnuyu-osanku.html>

<http://gymnastics.sgu.ru/content/osanka-cheloveka->