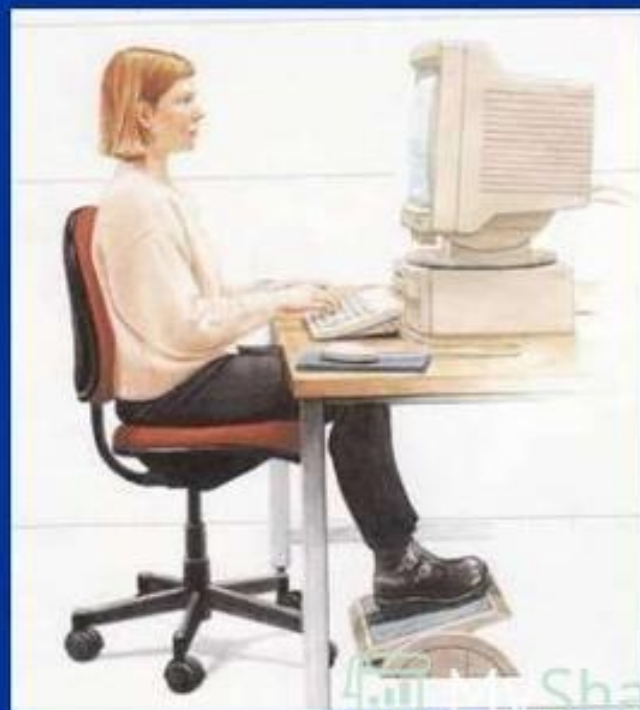


***«Правильная осанка –
залог здоровья»***

**Осанка – это привычное
положение тела стоя, сидя и во
время ходьбы.**



Правильная осанка

делает фигуру человека красивой.

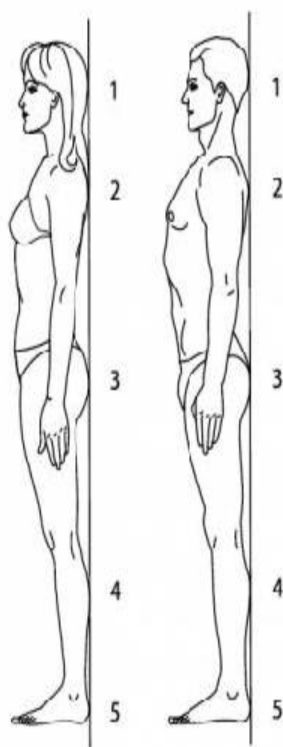


Неправильная осанка

■ **некрасива и вредна.**



Как правильно стоять!



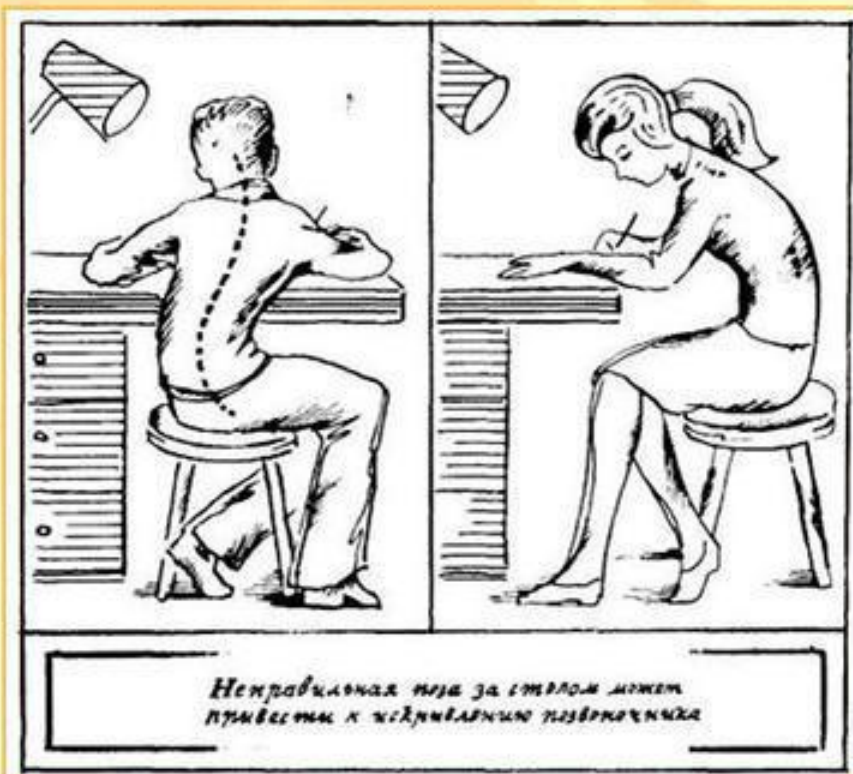
КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.



Причины возникновения нарушения осанки:

- **неправильная посадка за партой.**



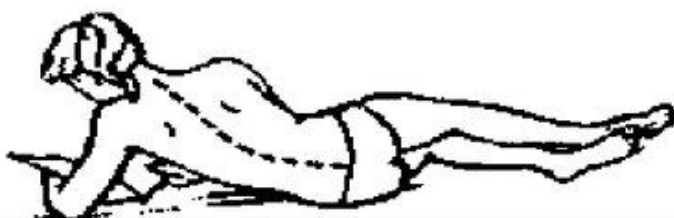
Причины возникновения нарушения осанки:



Причины возникновения нарушения осанки:

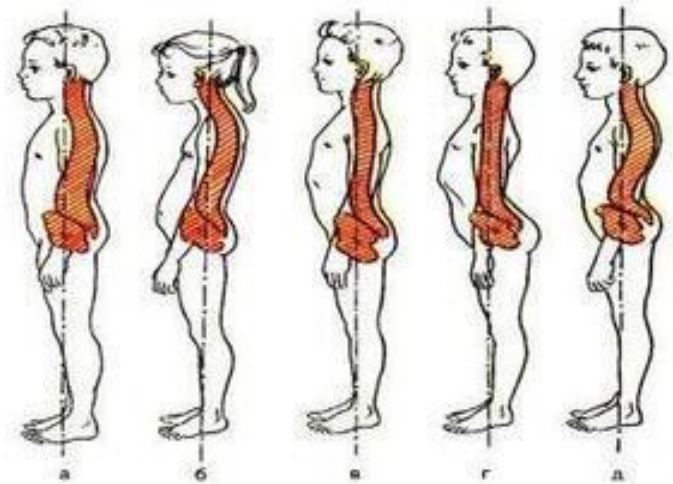
- **близкое расстояние от глаз до парты.**





Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсета – 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.
- Привычка спать на одном боку



Контролируйте осанку своего ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Как влияет неправильная осанка на здоровье?

- Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.
- Боль в спине, шее, головные боли.
- Хроническая усталость, снижение аппетита.
- Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

Правила для поддержания правильной осанки:

- Стараться стоять и ходить с максимально выпрямленной спиной.



Правила для поддержания правильной осанки:

- При письме придать тетради наклонное положение.

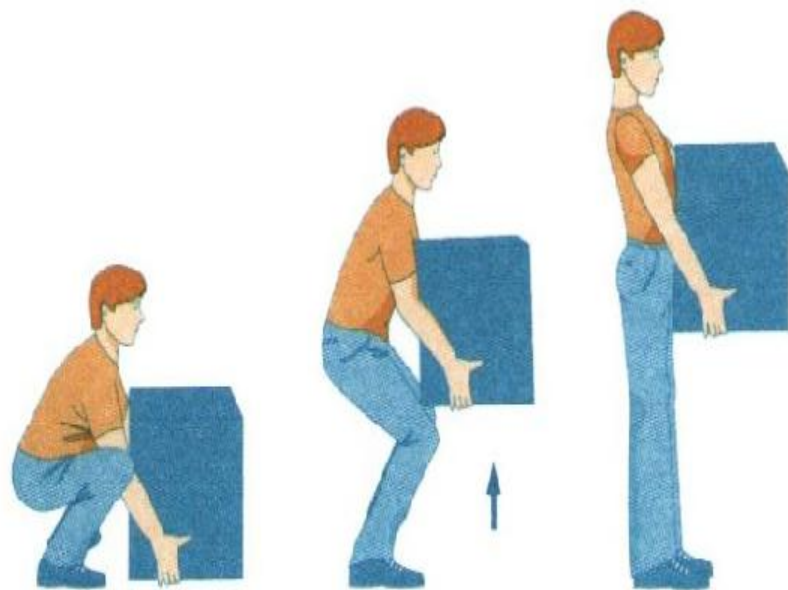
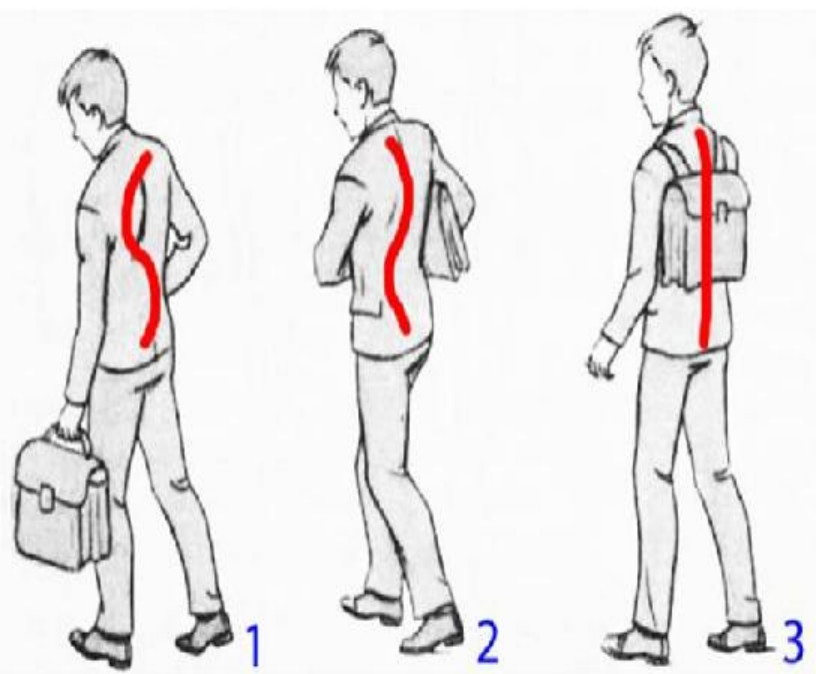


Правила для поддержания правильной осанки:

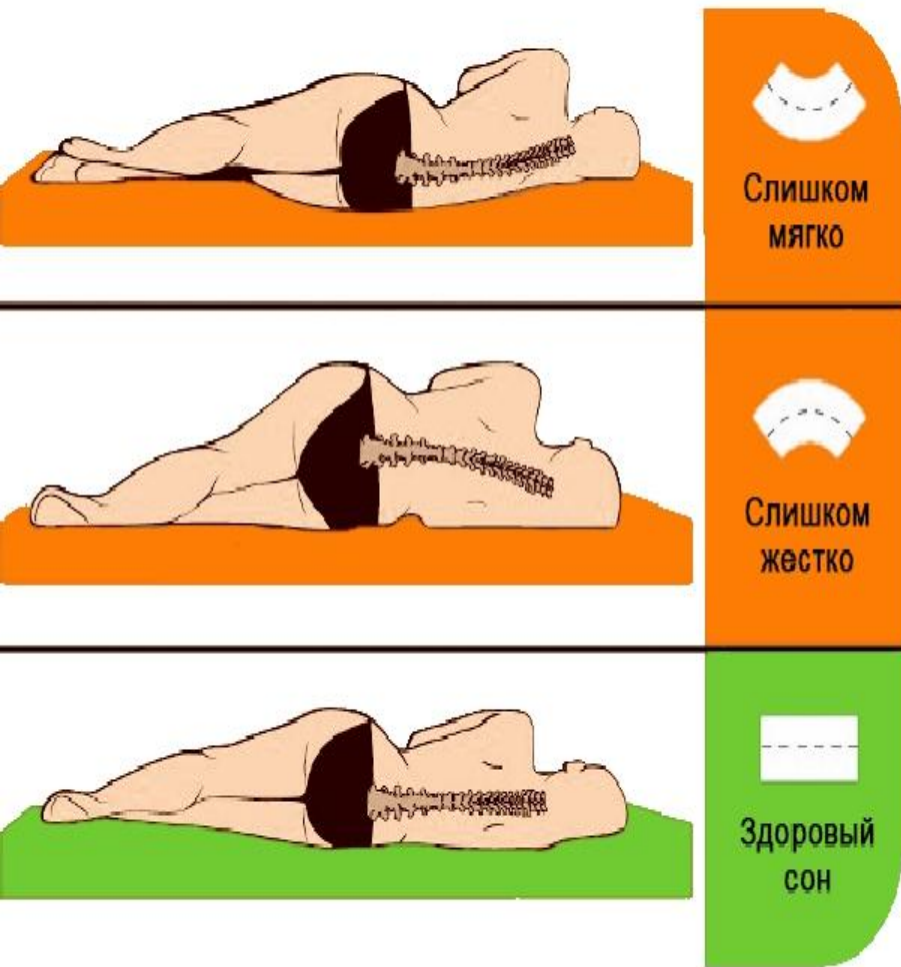
- **Свет при письме должен падать слева, а для левши – с правой.**



Правильно переноси грузы!



Спи на жёсткой постели!



Занимайся плаванием!



Правильно сиди за партой!

Правильно сиди за партой



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

✓ ПРАВИЛЬНО



- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- ПОДТЯНИ ЖИВОТ

✓ ПРАВИЛЬНО



- ОПОРАЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО НА ОБЕ НОГИ

✗ НЕПРАВИЛЬНО



ПРИ ХОДЬБЕ

✓ ПРАВИЛЬНО



- ГОЛОВУ ДЕРЖИ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СПЛИШКОМ БОЛЬШИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

✓ ПРАВИЛЬНО



- СИДИ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- НАКЛОНИ ГОЛОВУ ЧУТЬ ВПЕРЕД
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ

✓ ПРАВИЛЬНО



- ДЕРЖИ СПИНУ ПРЯМО
- РАСПРЕДЕЛИ ВЕС РАВНОМЕРНО В ОБЕ РУКИ

✗ НЕПРАВИЛЬНО



ПРИ ПОДЪЁМЕ ТЯЖЕСТЕЙ

✓ ПРАВИЛЬНО



- ПРИСЯДЬ, СОГНУВ НОГИ В КОЛЕНАХ
- НЕ СГИБАЙ СПИНУ

✗ НЕПРАВИЛЬНО





Тренировка мышц спины и живота для правильной осанки

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Рекомендации для учащихся для сохранения правильной осанки

- Дополнительные физические нагрузки дома.
- Посещение спортивных секций, танцевальной студии
- Занятие плаванием
- Правильная посадка за партой
- Ранцы вместо портфелей
- Занятие лечебной физкультурой

8 причин иметь правильную осанку



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

