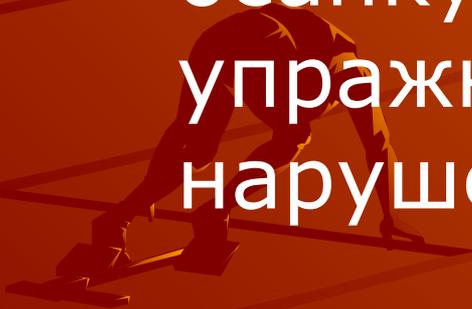


"Формирование правильной осанки"

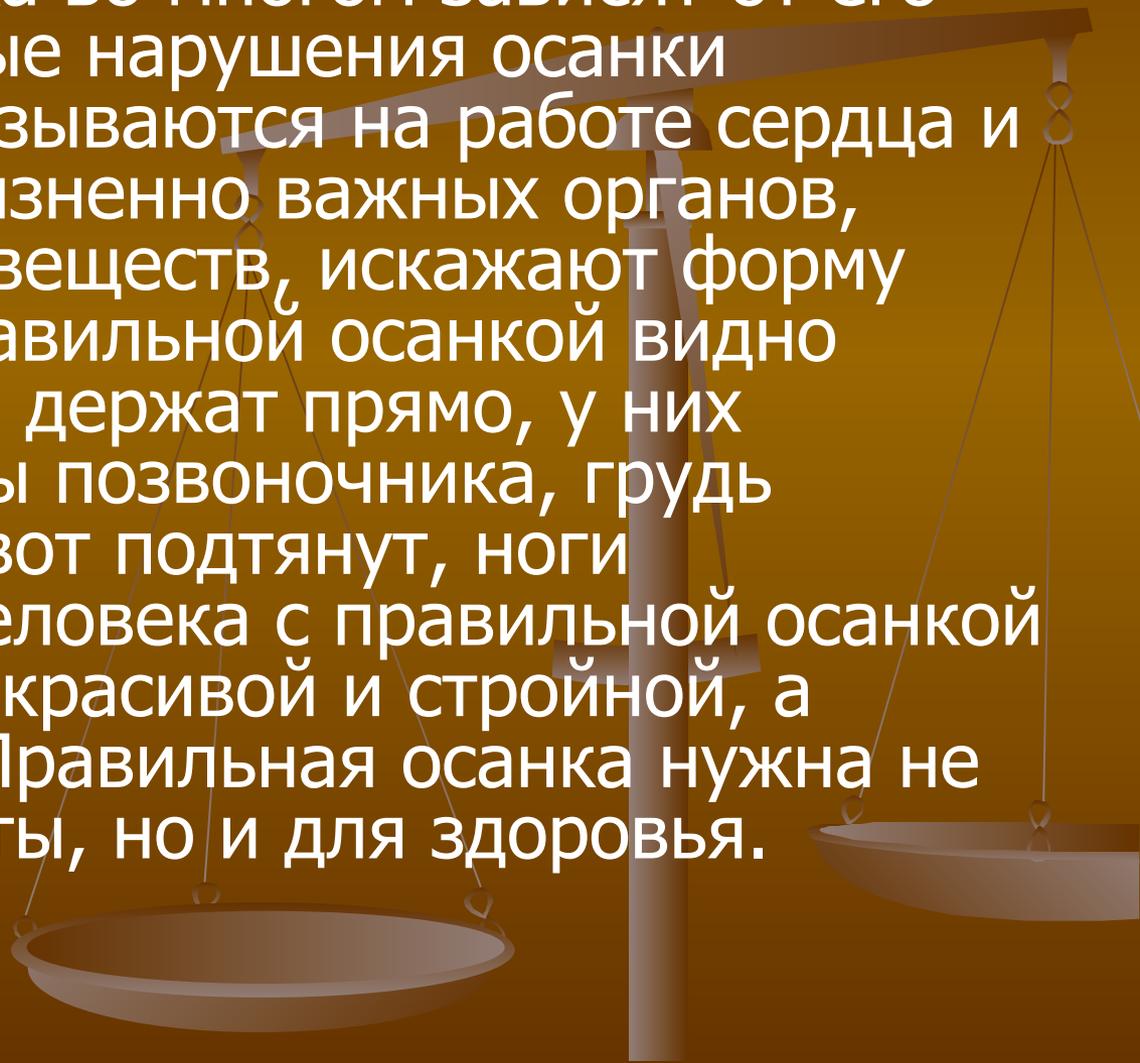


Составила учитель
физического
воспитания
МОУ СОШ № 52
ст. Карамыш
Кочнева Нина
Егоровна

- Цели и задачи: сформировать у учащихся правильное понятие о осанке человека , привычку регулярно контролировать свою осанку, правильно выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.



- Еще с древних времен известно, что красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, других жизненно важных органов, ухудшают обмен веществ, искажают форму тела. Людей с правильной осанкой видно сразу. Голову они держат прямо, у них умеренные изгибы позвоночника, грудь распрямлена, живот подтянут, ноги выпрямлены. У человека с правильной осанкой фигура выглядит красивой и стройной, а походка лёгкой. Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья.



Осанка - это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, беге.

Осанка
Формируется в процессе роста, развития, характера строения и степени

Нормальная осанка физиологической точки зрения

Обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого

осанка рассматривается как динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуальной жизни.

При нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов человеческого организма.

Основные причины нарушения осанки.

Перенесенные болезни,
слабое зрение.

Нерациональный режим,
пренебрежение физическими упражнениями

Несоответствие мебели росту ребенка.
Переутомление при длительном сидении.

Плохое освещение рабочего места,
тесная и неудобная обувь.

Круглая спина, при которой резко уменьшается экскурсия грудной клетки.

Плоскостопие, которое нередко возникает в результате ослабления мышц голени и стопы.

Дефекты спины при нарушении осанки.

Круглая спина.

Характеризуется увеличением грудного кифоза и уменьшением шейного и поясничного лордоза. При этом дефекте осанки грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отступают назад.

Кругловогнутая спина.

Характеризуется увеличением не только грудного кифоза но и поясничного лордоза, грудная клетка уплощена, живот выступает вперед, а таз назад.

Сутулая осанка.

При такой спине ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

Лордическая осанка.

При такой осанке характерно увеличение поясничного изгиба. Угол таза увеличивается, живот выпячивается.

Дефекты спины при нарушении осанки

Плоская спина.

При ней недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Преднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится, движения его неуклюжи.

Косая спина.

- Возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания.

Дефекты спины при нарушении осанки.

Рис. 20

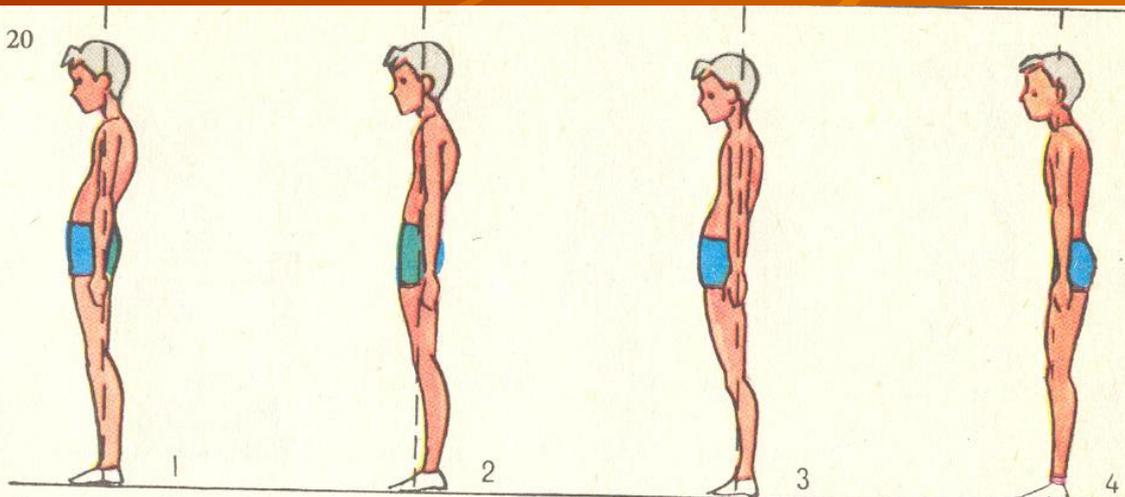
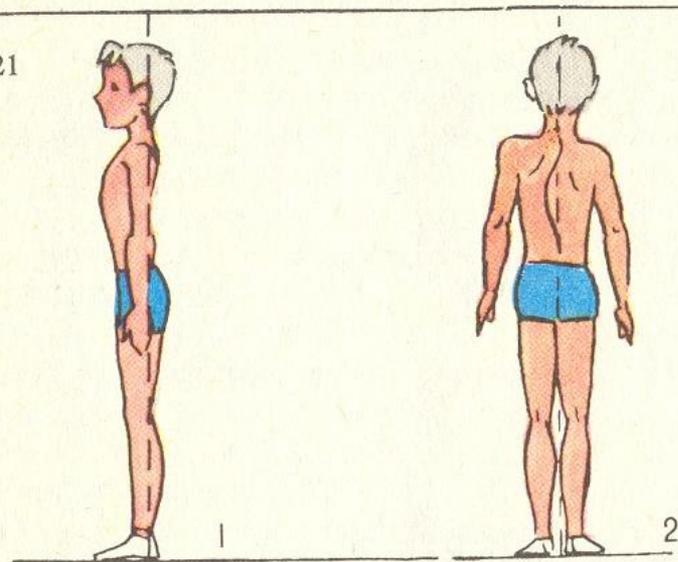


Рис. 21



Дефекты спины при нарушении осанки.

Сколиозы.

Это боковые искривления позвоночника .Они бывают простые – одна дуга искривления, сложные-S-образные и тройные. Они не только ухудшают осанку, но и отрицательно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

При таких сколиозах заниматься можно только лечебной физкультурой.



Как улучшить осанку

- Прежде всего надо взять в привычку постоянно контролировать положение тела.
- В положении стоя следить, чтобы спина постоянно оставалась прямой.
- В положении сидя стараться сохранить поясничный изгиб, плотно опираться спиной о спинку стула. Сидеть надо прямо, не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед. Стопы при работе сидя должны опираться о пол. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой.
- Поднимая груз, при согнуть ноги, а не наклонятся вперед. Никогда не поднимайте тяжести, сгибая спину, будучи на прямых ногах!

Как улучшить осанку

- Чтобы выработать правильную осанку, применяются две группы упражнений; общеразвивающие и специальные.
- *К первой группе* относятся упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепление мышц и связок, опорно-двигательного аппарата, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника. Выполняя общеразвивающие упражнения, - человек, как говорят, укрепляет свой мышечный корсет. Для общего физического развития организма полезны упражнения как без предметов, так и с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, гантелями и т. п.

Как улучшить осанку

- *Ко второй группе специальных упражнений относятся упражнения, целенаправленно способствующие выработке правильной осанки. Некоторые из них довольно просты, и их можно выполнять в домашних условиях.*
- **Формированию навыка** правильно держать свое тело помогают упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости, с предметами на голове, на равновесие. Чтобы научиться правильно держать голову, следует применять упражнения с удержанием на ней различных предметов (мешочка весом 200-300 г. и др.). Эти упражнения развивают статистическую выносливость мышц и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.
- *Упражнения на равновесие* направлены на развитие способности удерживать позвоночник в правильном положении, что имеет большое значение для правильной осанки.
- *Для предупреждения сутулости* очень полезны упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

