


Осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки.

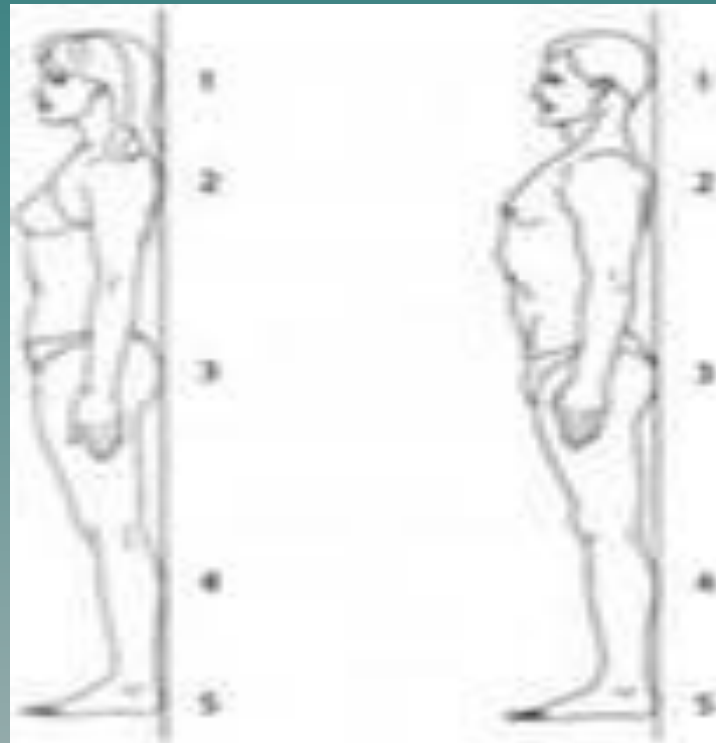
Урок физической
культуры в 9 классе
Учитель Оборнева Е.А.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.

Как вы думаете у кого
правильная осанка?



Осанка - это привычное положение туловища человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.



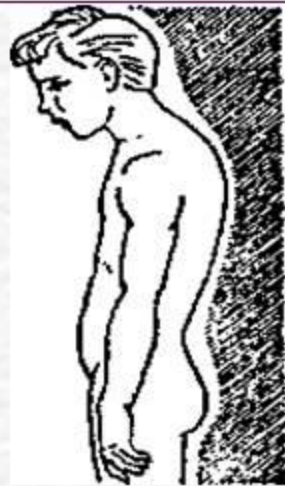
Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничной изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина



Кругловогнутая спина

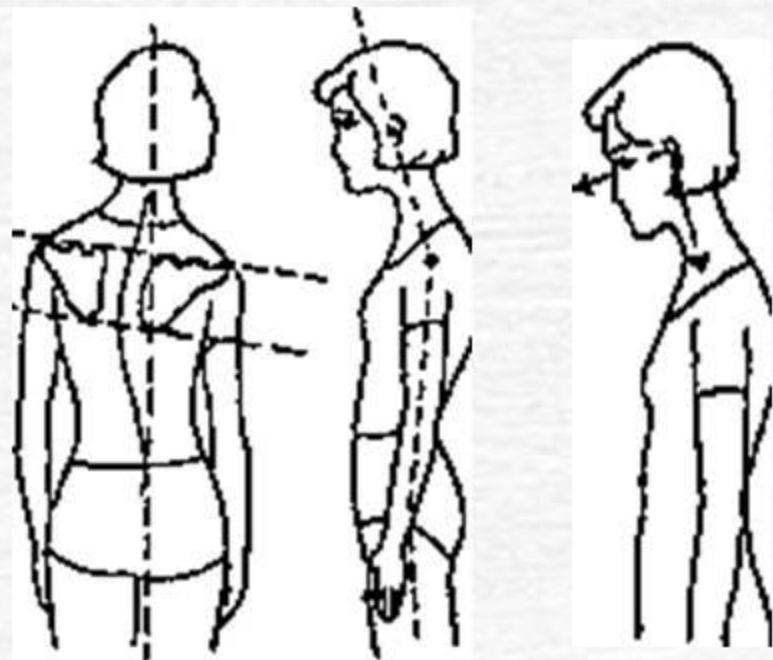


Осанка

Признаки неправильной

осанки


- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Что по вашему нарушает осанку?

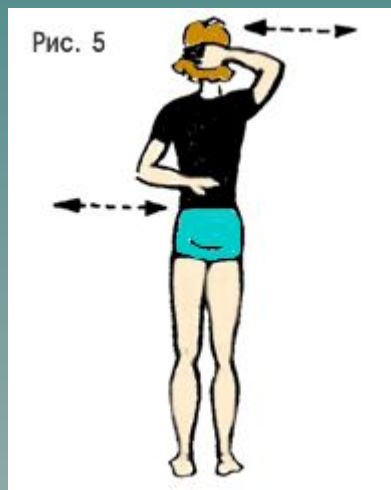


Причины неправильной осанки:

- ◆ Продолжительное сидение в неподвижном состоянии;
 - ◆ Неумение пользоваться спинкой стула;
 - ◆ Неправильные позы в положении сидя, стоя и во время ходьбы;
 - ◆ Слабые мышцы туловища.
- 

Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук



Упражнения на осанку

- ◆ 2. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- ◆ 3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)

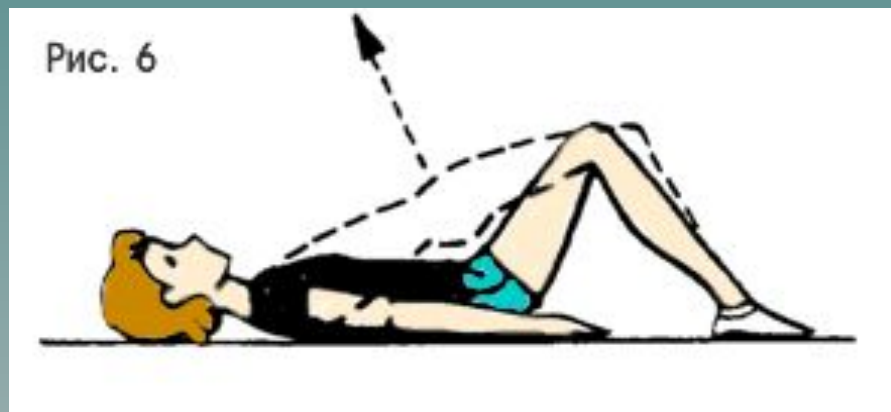


Упражнения на осанку

- ◆ 4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- ◆ 5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.




памятка

Дорогие ребята , Уважаемые родители! Помните!

1. **Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.**
2. **Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.**
3. **Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища руки и ног.**
4. **Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2см.**
5. **Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.**
6. **Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.**
7. **Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.**
8. **Осанку нарушает езда на велосипеде.**
9. **Осанку может исправить сон на жестком матрасе.**
10. **Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.**

Если вы будете тренировать
мышцы, поддерживающие
позвоночник, вместе с мышцами
пресса и поясницы, то
значительно укрепите все тело!

Д/з: подобрать упражнения для
формирования правильной
осанки

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.