

«ОСАНКА – СТРОЙНАЯ СПИНА»

**Москвичева Наталья
Владимировна**

**Учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 4**

Тракторозаводского района

г. Волгограда



Великие об осанке

**ИЗ «ТОЛКОВОГО
СЛОВАРЯ» В. ДАЛЯ:
«...ПОД ОСАНКОЙ
РАЗУМЕЮТ
СТРОЙНОСТЬ,
ВЕЛИЧАВОСТЬ,
ПРИЛИЧИЕ К
КРАСОТЕ»**

**Есть такая
поговорка: «Человек
настолько молод,
насколько молод и
здоров его
ПОЗВОНОЧНИК»**

Что такое осанка?

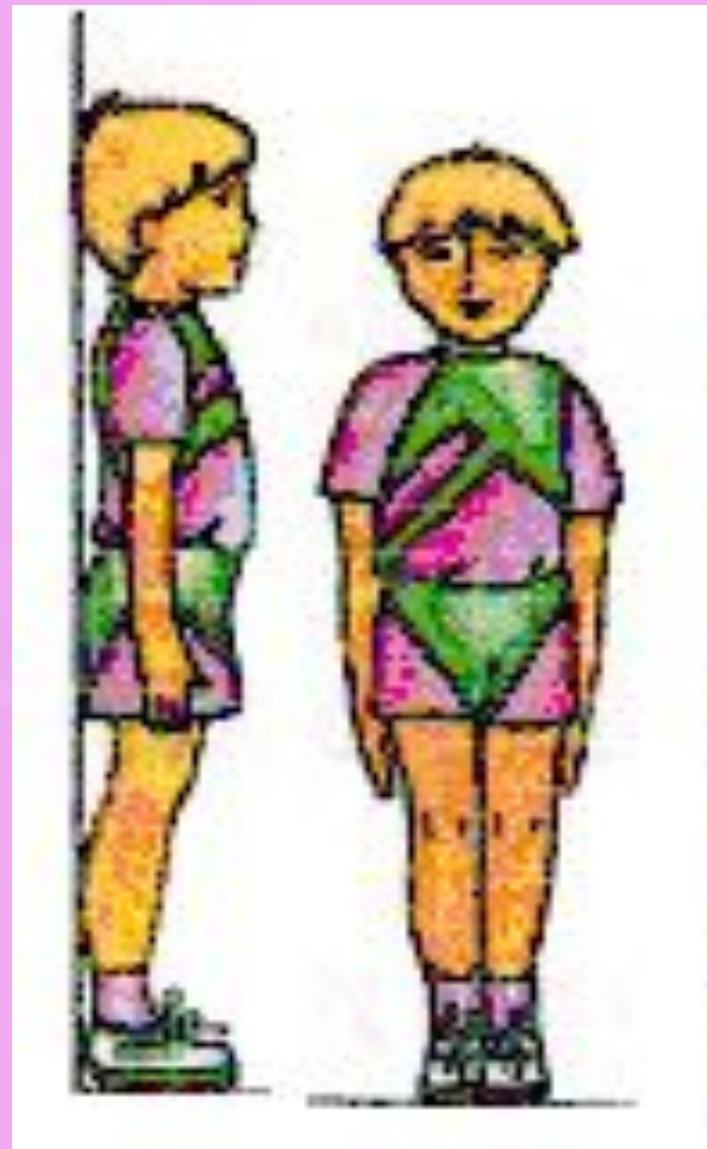
Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.



Признаки правильной осанки

При правильной осанке

- голова и туловище расположены на одной вертикали,
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне,
- рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен,
- физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена,
- грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут,
- ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах,
- стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.



Как следить за своей осанкой.



Не менее двух раз в день
нужно походить по
комнате с книгой на
голове.



Нарушение осанки может произойти в любом возрасте



Такие позы способствуют
формированию неправильной
осанки.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ



На уроках «Здоровья» мы с обучающимися проводим разные упражнения на укрепление правильной осанки



Разминка для спины детей

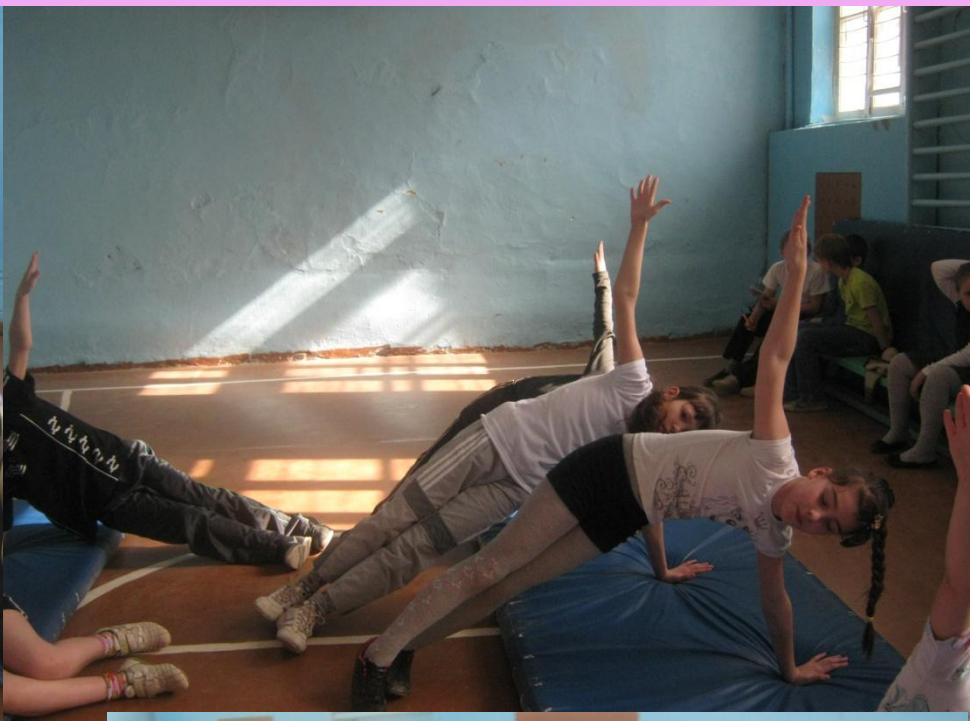


Упражнения для поддержания и формирования осанки с гимнастическими палочками





Упражнения для укрепления мышц спины на матах





Эстафеты.





Игра «Экзамен».



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

- 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.



Спасибо за внимание!

