

***Проект на тему:
«Правильная осанка –
залог здоровья»***

Выполнил ученик 3«Г» КЛАССА

МБОУ ШКОЛА №7

г.Долгопрудный

Грдиканян Арман

Руководитель:

Вступление

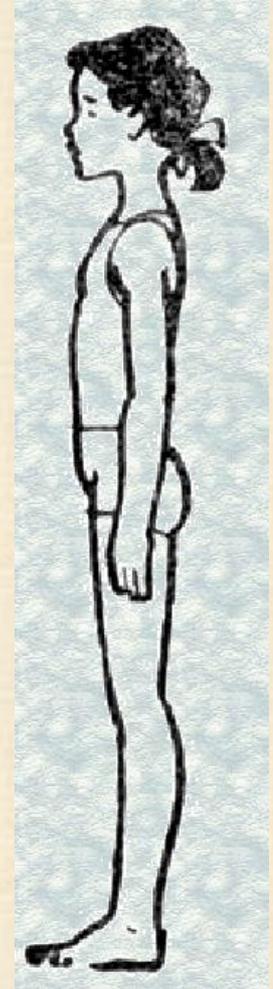
Я задался вопросом: влияет ли правильная осанка на здоровья человека или нет.

Цель моей работы:

- Изучить влияние осанки на здоровье человека.
- Как улучшить осанку.
- Комплекс упражнений для её улучшения.

Задача:

- Изучить все основные аспекты связанные с здоровой осанкой, повествовать о них классу.



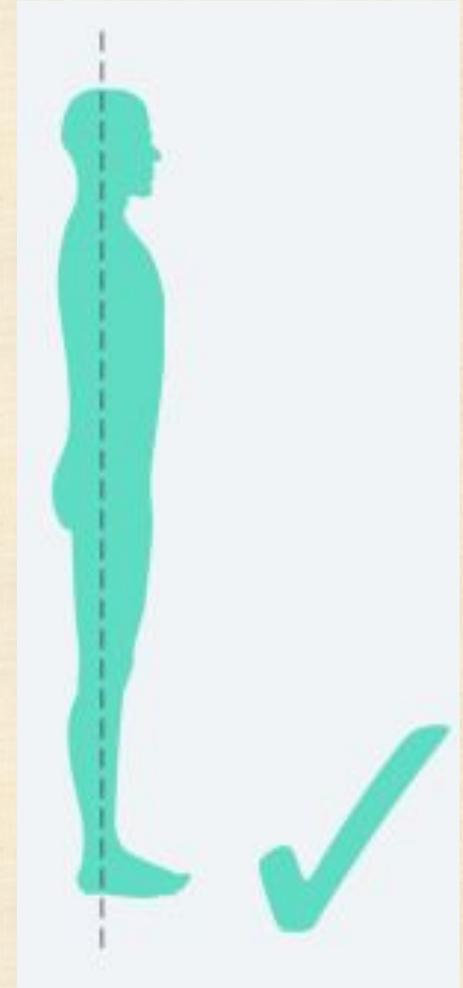
Как же влияет осанка на здоровье человека?

Не секрет, что организм человека – обладает сложной структурой и все в нем взаимосвязано. В том числе, неправильная, неестественная поза нашего тела прямо влияет на позвоночник, искривляя его. Это, в свою очередь, нарушает нормальное кровообращение, ведет к смещению внутренних органов, нарушая их естественные функции.

Причем, если на начальном этапе эти нарушения практически не выражены, то со временем, данная патология становится причиной развития патологий. Вот несколько примеров:

боковое искривление позвоночника ведет к деформации грудной клетки, от чего возникают проблемы с дыханием;

- неправильное положение шейного отдела вызывает нарушение кровообращения этого участка, провоцируя головные боли, способствует развитию остеохондроза.



**Остеохондроз
позвоночника**



**Здоровый
позвоночник**



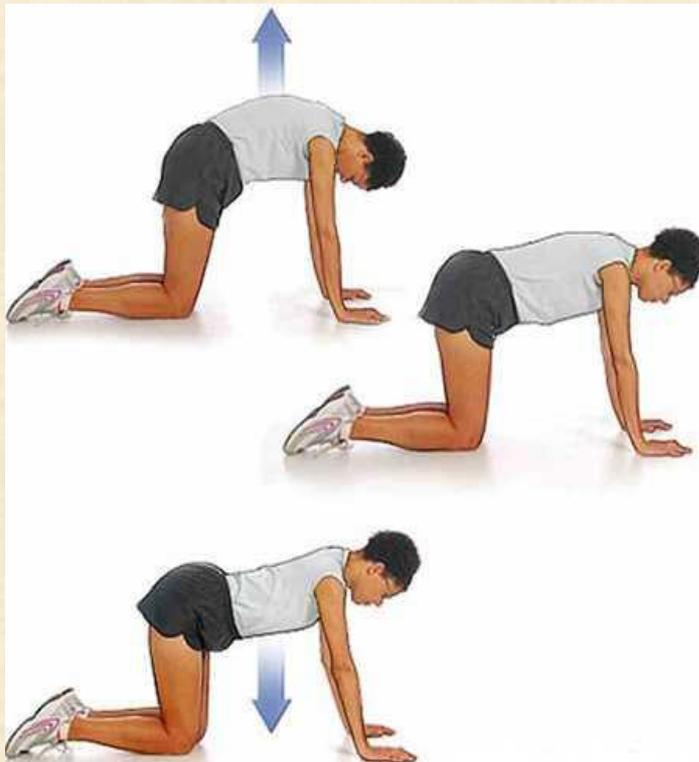
Пример Остеохондроза

физических упражнений на осанку человека.

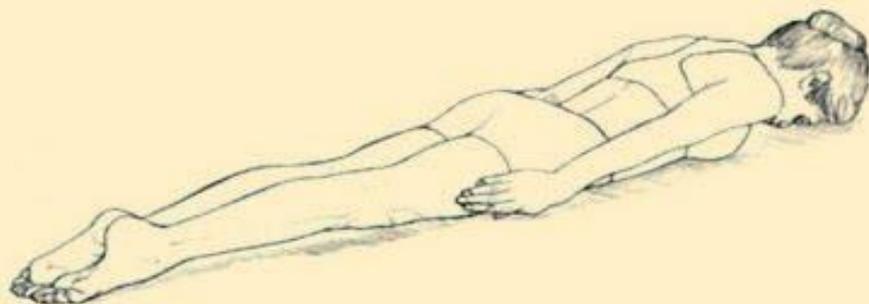
Исправить неправильную осанку, безусловно, можно. Но процесс этот длительный, он связан с исправлением плотной мышечной структуры скелета. Необходимо не только выполнять специальные упражнения, но также изменить привычный образ жизни.

В частности, требуется нормализовать режим дня, повысить двигательную активность, при необходимости, носить корригирующие корсеты. Нужно улучшить качество питания, пройти курсы массажа, физической терапии.

Конечно будет лучше, если устранение нарушений будет проводиться под контролем специалиста, ортопеда, после



Одно из основных упражнений на улучшение осанки



Исходное положение



Формирование осанки человека с помощью комплекса упражнений

- Лягте на спину, выпрямленные руки – в стороны. Не отрывая плеч и спины от пола, приподнимайте голову, напрягая мышцы шеи. В этом положении потяните носки на себя. Удерживайте положение не меньше 10 сек. Потом расслабьтесь, примите исходное положение. Через 5 сек. все повторите. Необходимо выполнить по 5 повторений, чередуя их с отдыхом (полминуты).
- Не меняя положения, расположите руки вдоль тела. Не отрывая ног от пола, не сгибая коленей, попытайтесь приподнять спину с силой напрягая мышцы. При этом можно слегка поддерживать туловище руками. При каждом усилии приподняться, дыхание задерживайте. Выполните упражнение 5 раз. После отдыха 30 сек, еще повторите. Необходимо сделать всего 10 повторений.

Вывод

- Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека в вертикальном положении (стоя). Формируется осанка в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека.
- Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка - различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.
- Неправильная осанка – это не только заболевание опорно-двигательного аппарата, но и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более серьезные нарушения. Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.
- Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж.
- Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, закаливающие процедуры, занятия плаванием укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. Большое значение имеет сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.
- Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.
- Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны и привлекательны и работоспособности.
- Таким образом, между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.