



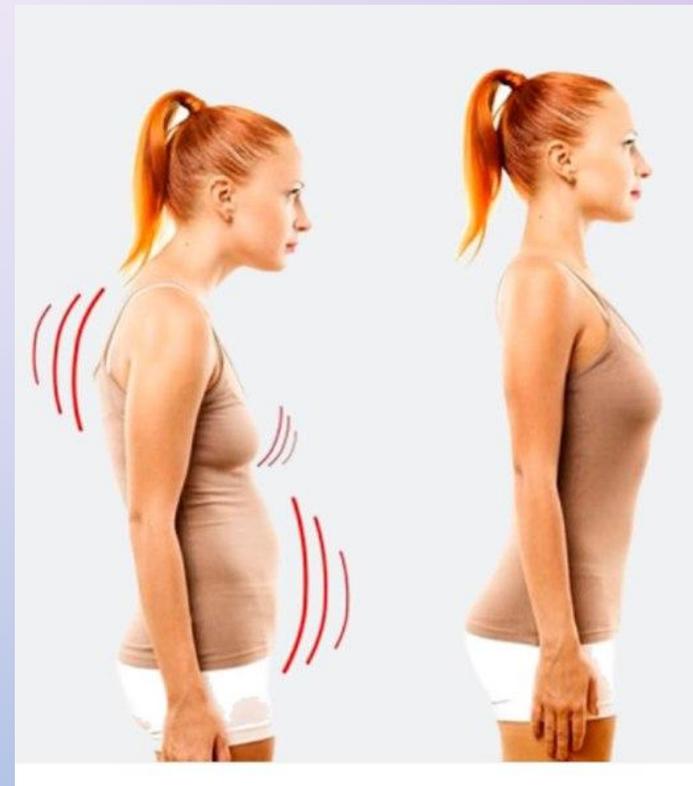
# МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА

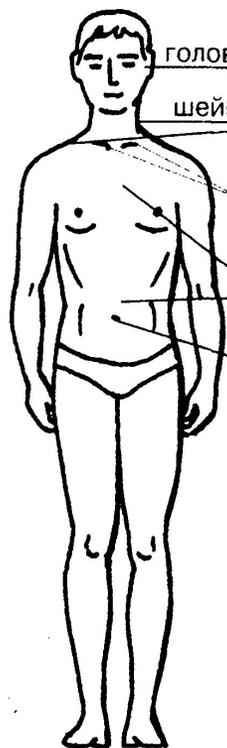
ГРУППЫ СП2П

МОИСЕЕНКО ВИКТОРИЯ

ОСАНКА — ПРИВЫЧНАЯ ПОЗА НЕПРИНУЖДЕННО  
СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА. ЗАВИСИТ  
ОНА ОТ ФОРМЫ ПОЗВОНОЧНИКА, РАВНОМЕРНОСТИ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ТОНУСА  
МУСКУЛАТУРЫ ТЕЛА (СЛАБОСТЬ МЫШЦ, СВЯЗОК).  
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ИМЕЕТ  
НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКОЕ, НО И БОЛЬШОЕ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ: ОНА ПОВЫШАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ВЛИЯЕТ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, ОСОБЕННО ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И  
КРОВООБРАЩЕНИЯ.



НОРМАЛЬНАЯ (ПРАВИЛЬНАЯ) ОСАНКА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СИММЕТРИЧНЫМ РАСПОЛОЖЕНИЕМ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ПОЗВОНОЧНИКА. ОСАНКА ИССЛЕДУЕТСЯ И ОПИСЫВАЕТСЯ С ГОЛОВЫ ДО НОГ. ОСОБЕННО ИНФОРМАТИВНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ВИЗУАЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА СПЕРЕДИ, СЗАДИ, СБОКУ. ПРИ ОСМОТРЕ СПЕРЕДИ У ЧЕЛОВЕКА, ИМЕЮЩЕГО ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СТРОГО ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ: ПОДБОРОДОК СЛЕГКА ПРИПОДНЯТ, ЛИНИЯ НАДПЛЕЧИЙ ГОРИЗОНТАЛЬНА; УГЛЫ, ОБРАЗОВАННЫЕ БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ И НАДПЛЕЧИЕМ, СИММЕТРИЧНЫ; ГРУДНАЯ КЛЕТКА НЕ ИМЕЕТ ЗАПАДАНИЙ ИЛИ ВЫПЯЧИВАНИЙ; ЖИВОТ ТАКЖЕ СИММЕТРИЧЕН; ПУПОК НАХОДИТСЯ НА СРЕДНЕЙ ЛИНИИ



голова расположена строго вертикально

шейно-плечевые углы симметричны

ключицы на одном уровне

грудная клетка и живот симметричны  
относительно средней линии

пупок на средней линии



Остистые отростки позвоночника  
расположены вертикально

Линии надплечий на одном уровне

Углы локтей на одном уровне

Треугольники талии симметричны

Ягодичные складки на одном уровне

Подколенные складки на одном уровне

# ОСАНКА ПРИ ХОДЬБЕ

 **ХОДИМ**

**ДА** ✓

**НЕТ** ✗

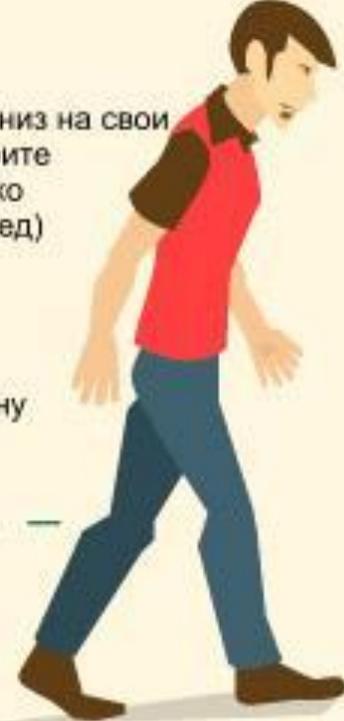
Держите подбородок параллельно земле

Ставя стопу на землю, сначала касайтесь пяткой затем "перекатывайтесь" на носок

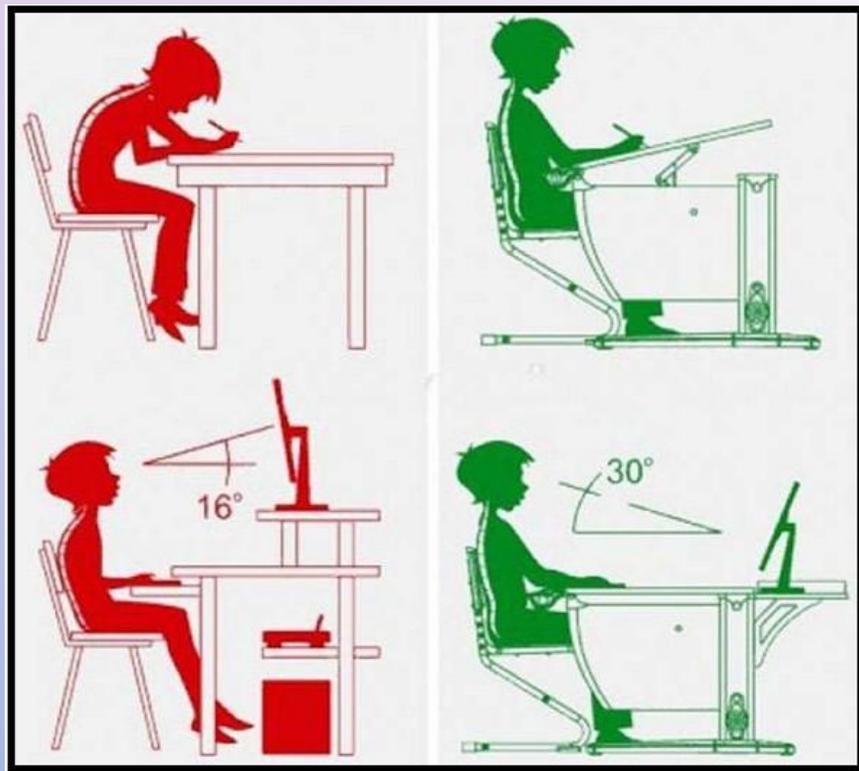
Смотреть вниз на свои ноги (смотрите на несколько шагов вперед)

Сгибать спину

Держите свой живот и ягодицы на одной линии



# ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

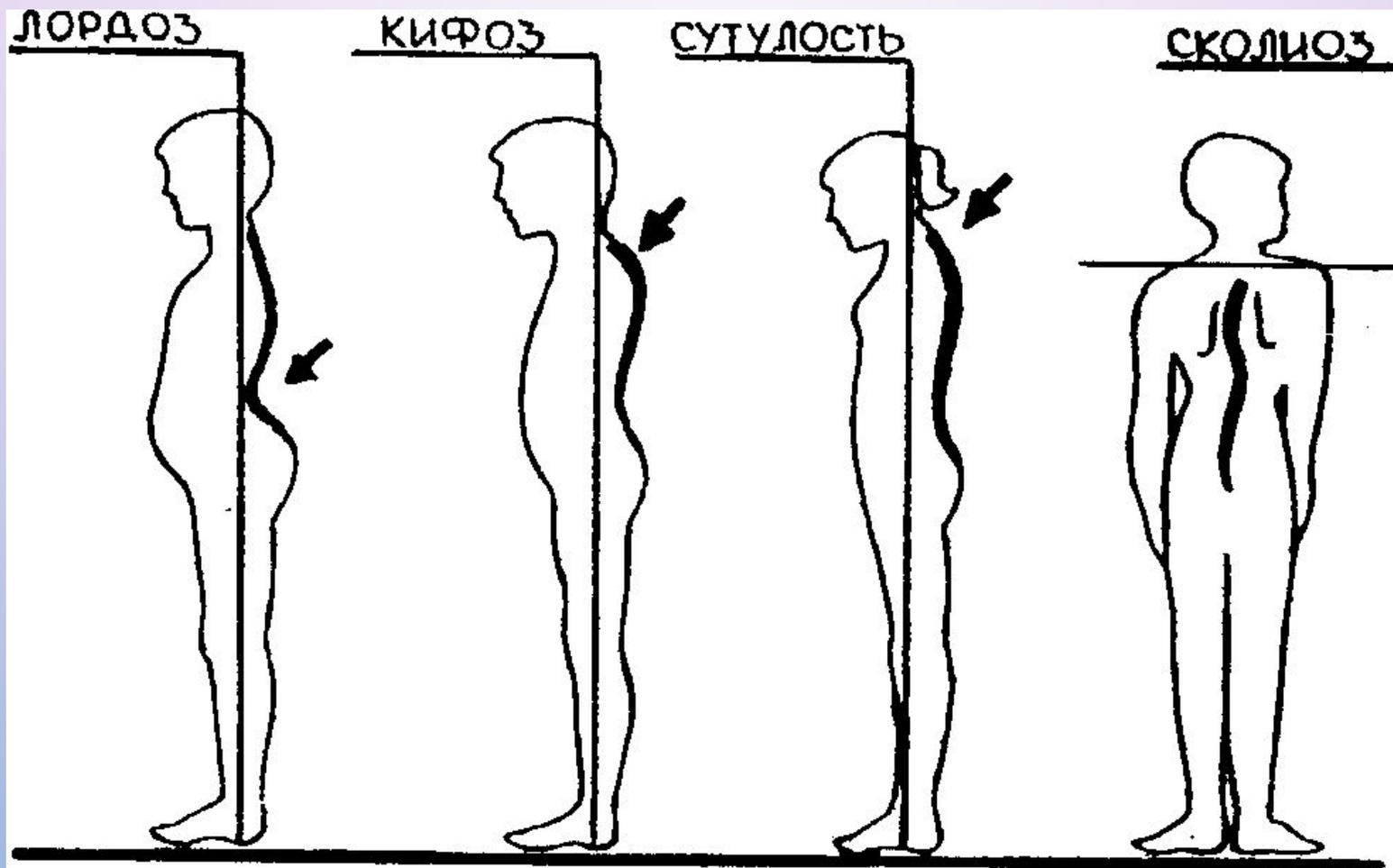


ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ НАРУШЕНИЯМИ ИЛИ ДЕФЕКТАМИ ОСАНКИ. ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ ОБРАЗУЮТСЯ НОВЫЕ УСЛОВНО-РЕФЛЕКТОРНЫЕ СВЯЗИ, ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, А НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ УТРАЧИВАЕТСЯ.

ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ЯВЛЯЮТСЯ:

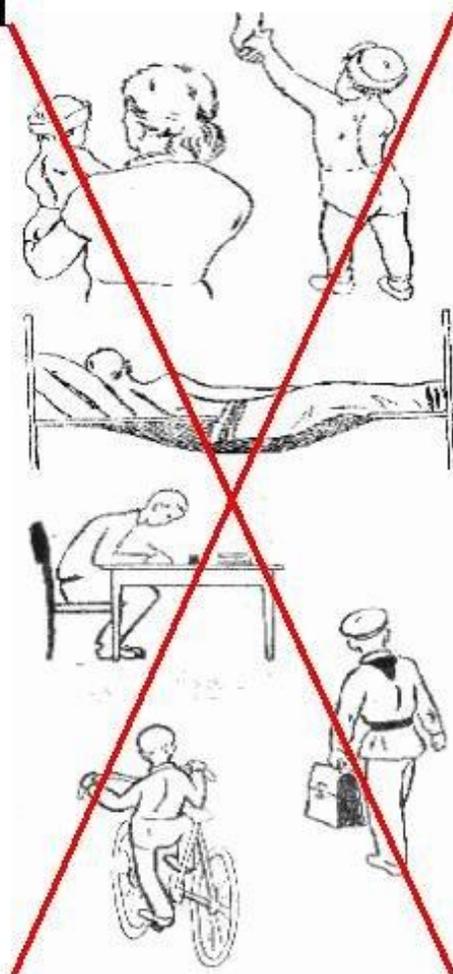
- 1) НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПОЗАХ (ЛЕЖА, СТОЯ, СИДЯ, ПРИ ХОДЬБЕ);
- 2) ОСЛАБЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ С ДЕТСТВА;
- 3) НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СЛАБОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

# ВИДЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



## Рекомендации по профилактике нарушений осанки

1. Сон на жесткой постели в положении лежа;
2. Правильная и точная коррекция обуви;
3. Компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
4. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна и бодрствования, питания и т.д.);
5. Постоянная двигательная активность (прогулки, занятие физкультурой, спортом, туризмом, плавание и др.);
6. Отказ от вредных привычек – стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения за партой, рабочим столом и др.



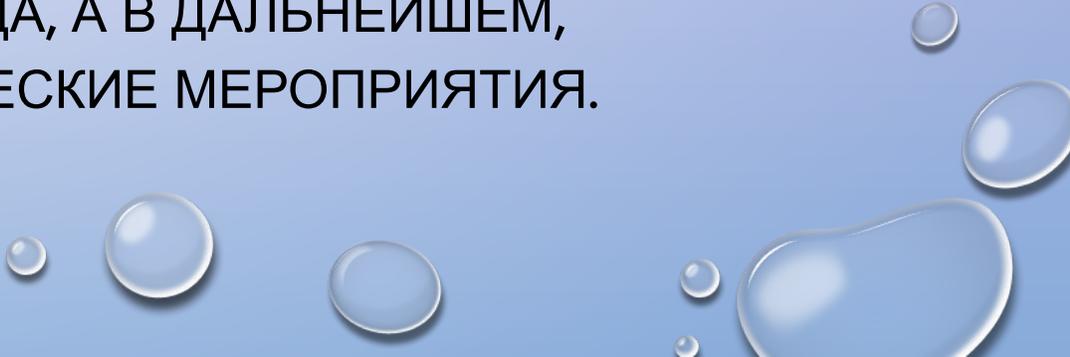


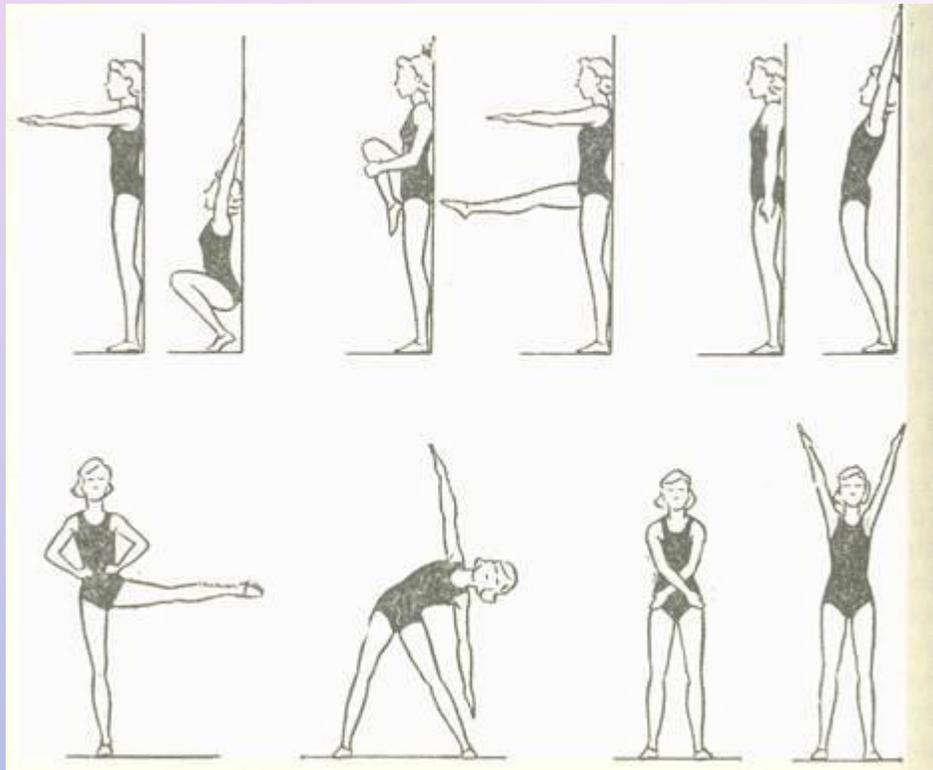
ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ, СПОСОБНЫМ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ И ИСПРАВЛЯТЬ ЕЕ НАРУШЕНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ ГИМНАСТИКА.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ НЕ РЕЖЕ ТРЕХ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ

МОЖЕТ БЫТЬ ОТ 15 ДО 25 МИНУТ. РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ ЗАНЯТИЙ (СИСТЕМАТИЧЕСКИХ) ПРО-

ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ 3–4 МЕСЯЦА. ЧТОБЫ ЗАКРЕПИТЬ ДОСТИГНУТЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЗАНИМАТЬСЯ НАДО НЕ МЕНЕЕ ГОДА, А В ДАЛЬНЕЙШЕМ, ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕЕ, ПРОВОДЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.





Так же можно использовать специальный  
корректирующий корсет для исправления осанки.  
Его нужно носить не менее 4 часов в день. Он  
подходит как детям так и взрослым.



# 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



**КОНЕЦ**