

«Творим своё здоровье»

□ **Тема.**

□ **Осанка – стройная спина.**

□ Презентация для 1 класса.

□ Учитель начальных классов МОУ г.
Горловки «Школа №23»

□ Самсонюк Л.А.

ОСАНКА



ПРАВИЛЬНАЯ
ОСАНКА – ЭТО
ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА,
ГРАЦИЯ!

Правильная осанка.

- Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

Проверим осанку

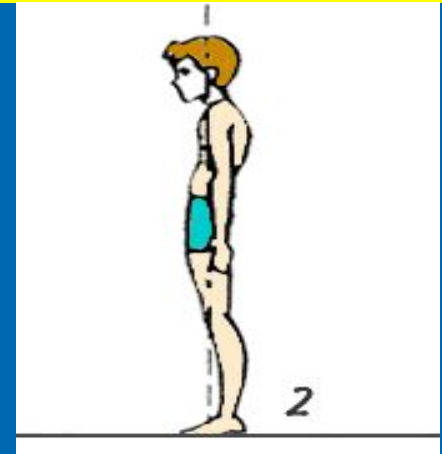
- При правильной осанке голова и туловище расположены по одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические линии позвоночника выражены нормально. Грудь слегка выпуклая, живот выступает незначительно или слегка втянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Грудная клетка имеет цилиндрическую или коническую форму. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола.
- Для того, чтобы определить изъяны в своей осанке, встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая, в противном случае мышцы вашего брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник

ДЕФЕКТЫ ОСАНКИ

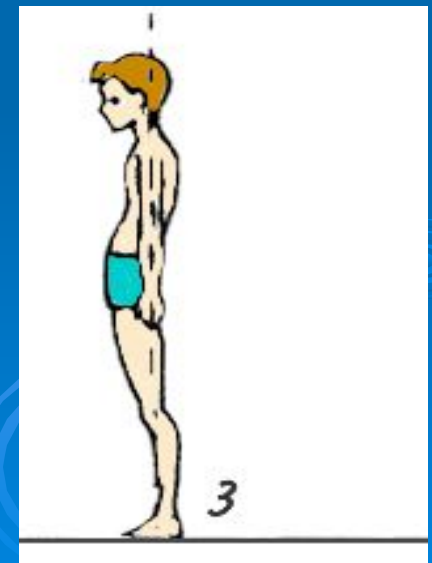
- Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой.
- Неправильная осанка нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости и способствует раннему появлению остеохондроза. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска, получить тяжелые травмы при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и другими контактными видами спорта

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

- При сутулой осанке (рис. 1. 2) ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.



- Для лордотической осанки (рис. 1. 3) характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается.

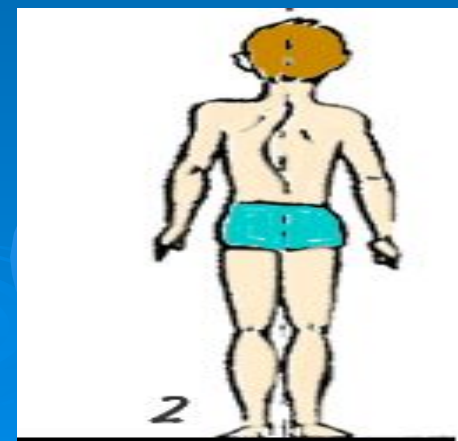
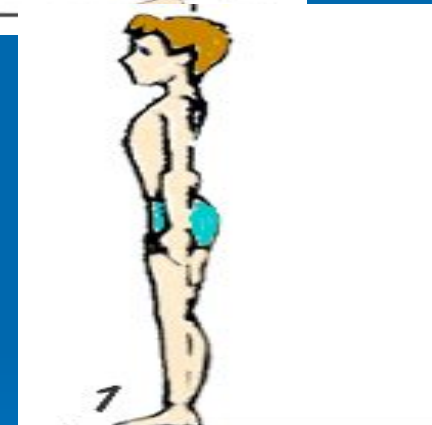
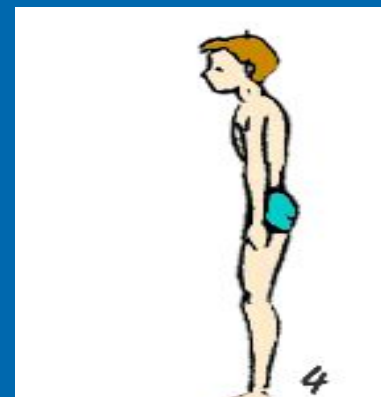


ДЕФЕКТЫ ОСАНКИ

При кругловогнутой спине (рис. 1. 4) увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

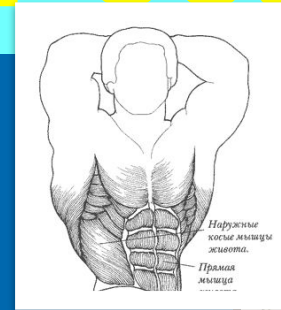
При плоской спине (рис. 2. 1) недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнуто прямо, движения его неуклюжи.

Косая спина (асимметричная осанка) (рис. 2. 2) 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 — сколиоза



От чего зависит осанка

1) Осанка во многом зависит от состояния вашей мускулатуры;



2) Кроме того, важно помнить, что особенно портит осанку неправильная поза за столом;



3) Ухудшает осанку привычка читать лёжа на боку;

4) Носить в одной и той же руке тяжести;



5) Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой;



Как исправить осанку?

- Осанку можно исправить, если постоянно обращать внимание на некоторые вещи и целенаправленно выполнять упражнения для исправления осанки.
- . Специально подобранные физические упражнения
- являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболевание позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием в физиологически неудобных положениях).
- Нагрузки, связанные с сидением, рекомендуется чередовать и интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений 1 – 3 минуты.

Комплекс упражнений для исправления осанки..



1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.



3. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить..

4. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

5. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Рыбка, велосипед

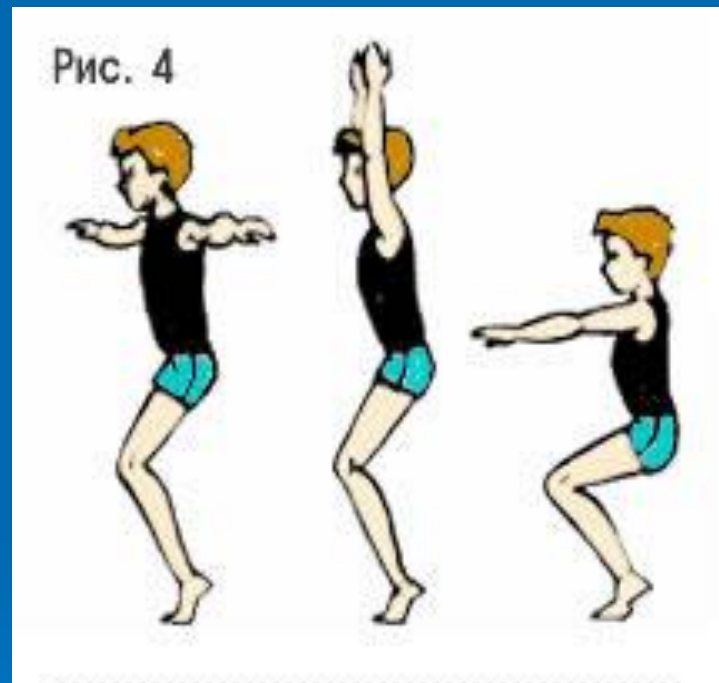
- 6. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)
- 7. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
- 8. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
- 9. И. п. — то же на левом боку.



Приседания.ходьба

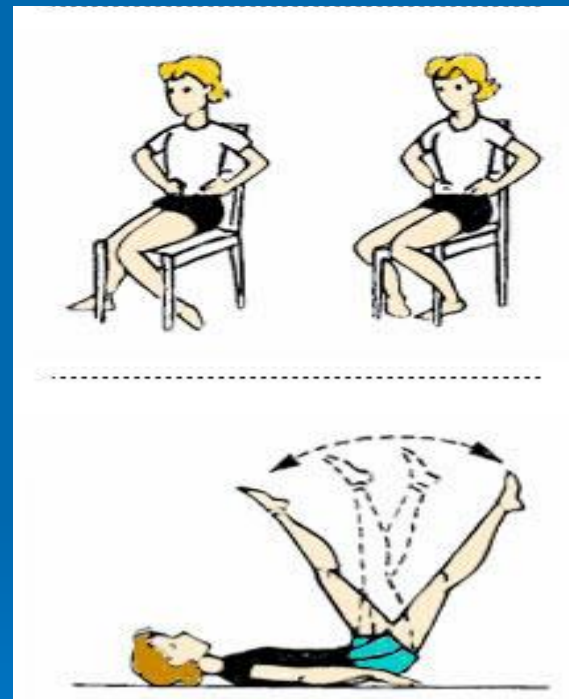
10. И.п. — стоя.
Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).

11. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.



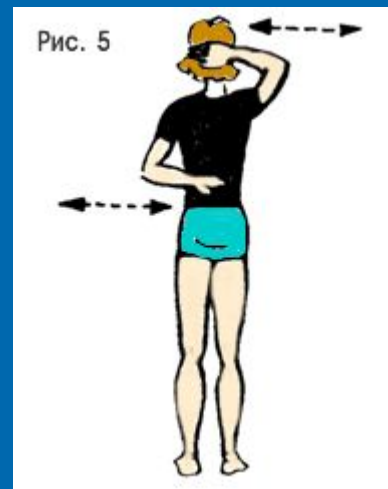
Ножницы

- **12.** И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
- 20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
- 13.** И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3)

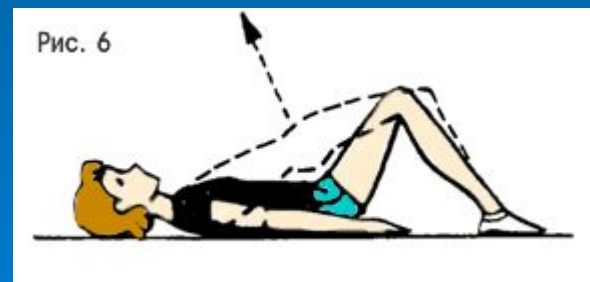


Замочек

- **14.** И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).



- **15.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).



Вы сможете выработать у себя правильную красивую осанку.



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи-расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут

Учись правильно сидеть за партой

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, спора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



Правильное положение

Неправильное положение

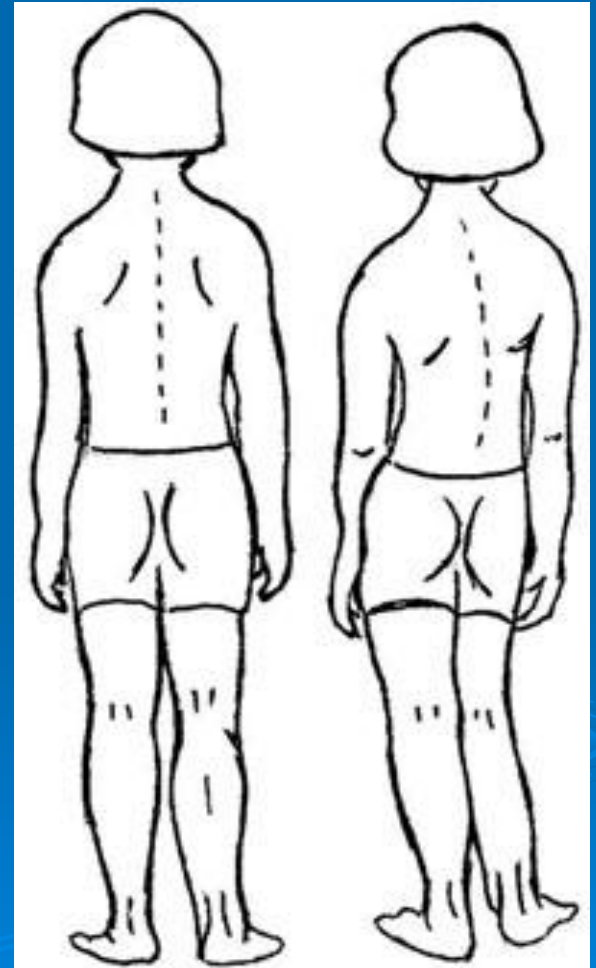
Правильное положение

Неправильное положение

© 2014 Иллюстрация: 2014 г.

Стой правильно

- При положении стоя, необходимо равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги. Привычка стоять, перенося тяжесть тела на одну и ту же ногу, может привести к искривлению позвоночника.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упорядь ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не отклоняйся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Внешний вид- самая первая информация, которую мы получаем о незнакомом человеке. Привлекательный, милый, подтянутый, со вкусом одетый человек сразу вызывает симпатию.
- Воспитанность и красота человека ясно проявляется не только в его поступках, одежде, но и в его осанке, походке, жестах. Можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться. И тогда, посмотрев на себя в зеркало, вы останетесь довольны собой.



Будьте здоровы!

