

# *Правильная осанка – залог здоровья*



# 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.*



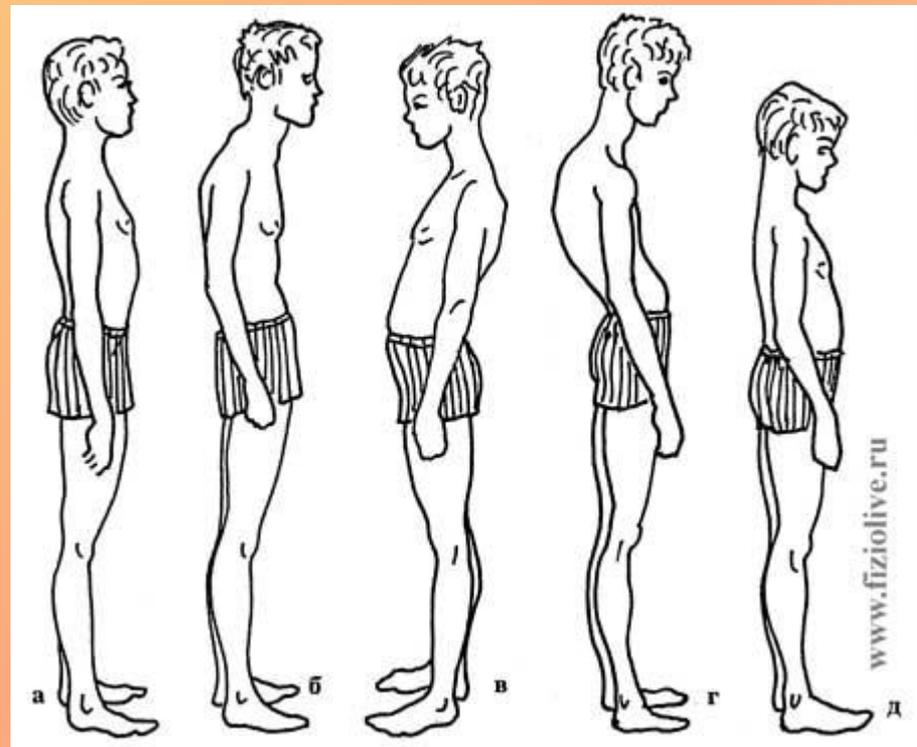
# Признаки правильной осанки

- 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.



# 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.



# Главная причина неправильной осанки

*Одной из основных причин формирования неправильной осанки является слабое развитие мускулатуры. Ребенок с вялой осанкой часто меняет положение отдельных частей тела и производит впечатление утомленного или заболевшего. Неправильная осанка часто сочетается с деформацией грудной клетки, с уплощенными или плоскими стопами. Неправильная осанка, деформация грудной клетки и плоскостопие приводят к нарушению функций всех органов и систем организма.*



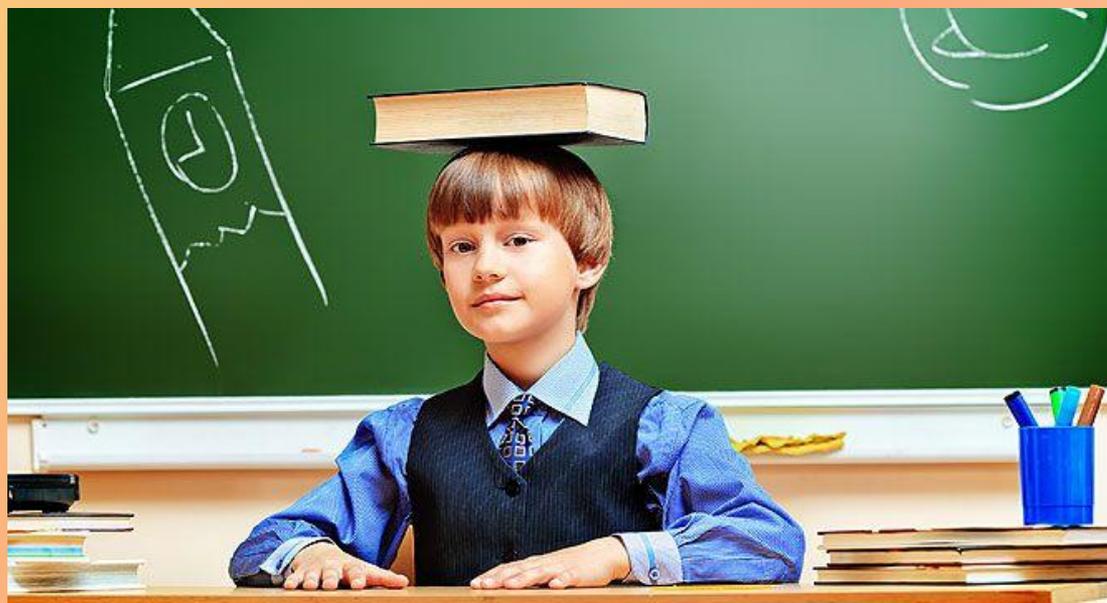
# *Чем грозит ребенку неправильная осанка?*

- Дети с неправильной осанкой быстрее утомляются и чаще болеют.*
- У детей с неправильной осанкой затруднена работа органов дыхания и кровообращения,*
- Снижена функция пищеварительного аппарата,*
- Нарушены окислительно-восстановительные процессы, страдает нервная система,*
- В последствии, при обучении в начальной школе успеваемость таких детей снижена. Они становятся раздражительными.*



# Что нужно делать для улучшения осанки?

- Начнем с самого простого - с устройства постели.
- Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жесткости матрасе.
- Не имей привычки носить портфель в одной и той же руке.
- Приучай себя сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.



# *Упражнения для поддержания правильной осанки*

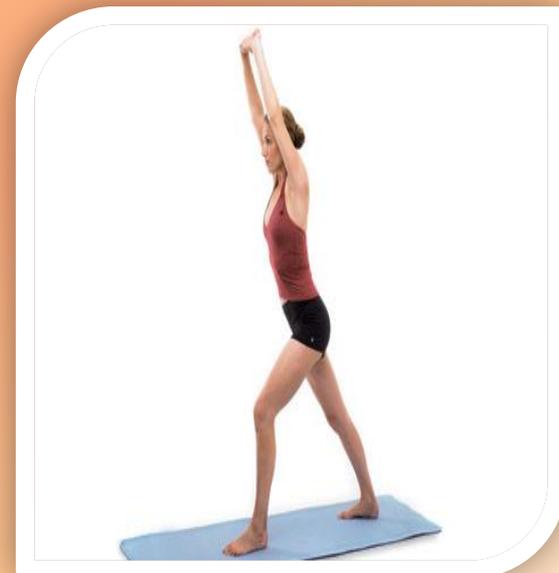
## *Упражнение 1*

**Поза младенца.** Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони направлены друг к другу.



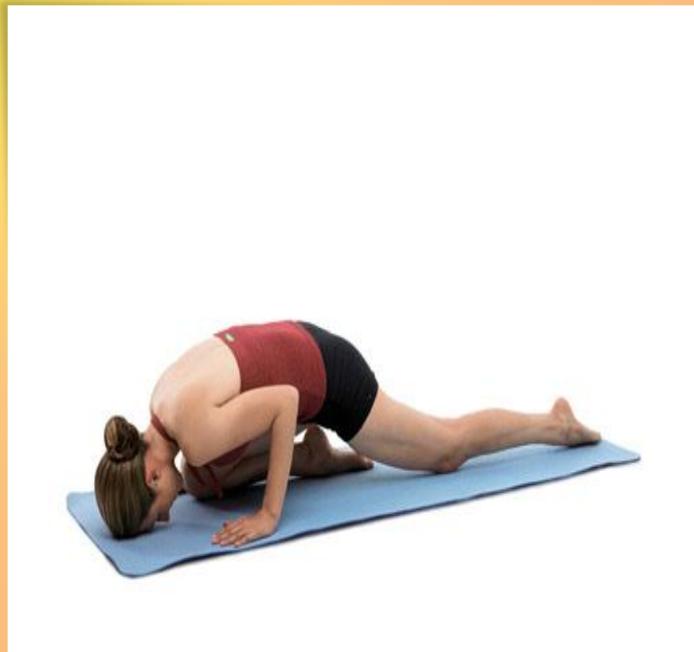
## *Упражнение 2*

**Поза воина.** Одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам, спина прямая.



### *Упражнение 3*

**Поза ящерицы. Сгибаем перед собой одну ногу, вторая позади вас. Руками упираемся в пол, туловище тянется вверх - перпендикулярно полу.**



### *Упражнение 4*

**Поза моста. Ложимся на спину, руки в замке перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.**



### *Упражнение 5*

Поднимание ребер.

И. П. — лежа на спине. Ноги — прямые. Руки — вдоль корпуса. Не открывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед и вверх, чтобы раздвинулись ребра.

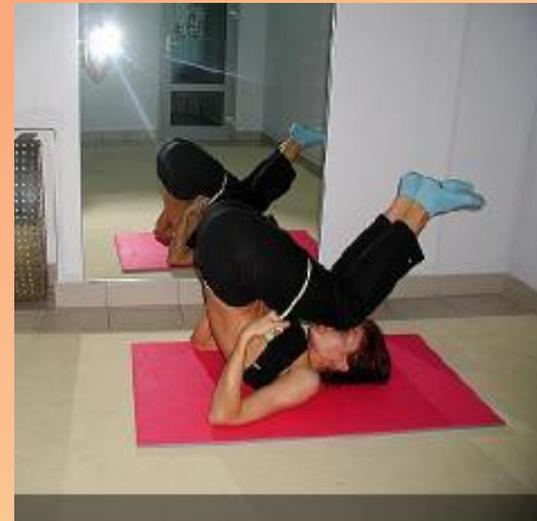


### *Упражнение 6*

Растяжка разгибателей позвоночника (низа спины).

Для выполнения это упражнения вам потребуется пояс от халата или скакалка.

И. П. — лежа на спине, согнуть ноги и разместить пояс на середине бедра. Локти прижаты к полу. Запрокинуть ноги, помогая при этом руками подтянуть колени к носу.



## *Упражнение 7*

### **Крест-накрест**

Из исходного положения, лежа на животе, попеременно поднимать правую руку — левую ногу и левую ногу — правую руку.



## *Упражнение 8*

### **Наutilus**

И. П. — поднимаемся на колени. Как и в предыдущем варианте «крест-накрест», подтягиваем левое колено к правой руке и затем вытягиваем вверх.



*Спасибо за  
внимание!*

