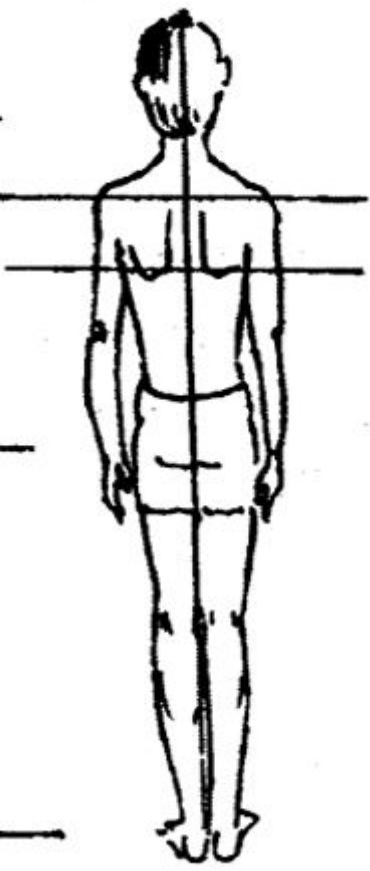


# Красивая осанка – залог здоровья





## Что такое осанка?

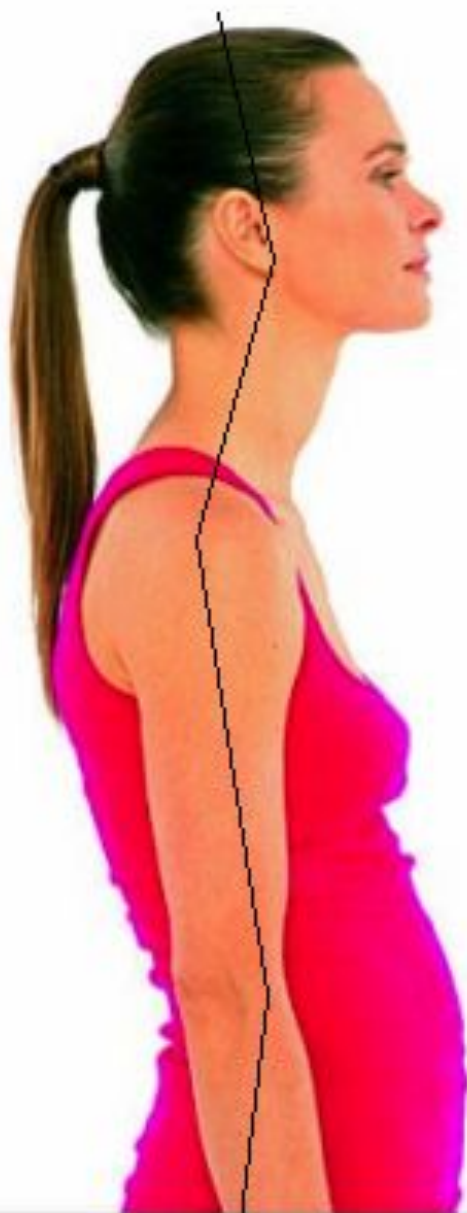
*Осанка* – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.



# Правильная осанка

- При правильной осанке *положение тела является сбалансированным*, и нагрузки приходятся на весь позвоночный столб, распределяясь равномерно.
- *Мышцы при правильной осанке создают надежный корсет* вокруг позвоночного столба, поддерживая его и внутренние органы в правильном положении.
- *При правильной осанке человек смотрит вперед*, плечи находятся на одном уровне, симметрично относительно позвоночника, лопатки располагаются на одном уровне, спина не имеет патологических изгибов, мышцы живота находятся в тонусе.





неправильная осанка



правильная осанка

# Функции, которые выполняет правильная осанка:

- приводит к равномерному распределению нагрузок на позвоночный столб, что оберегает его от повреждений и различных заболеваний;
- обеспечивает поддержку равновесия тела и отличную координацию движений;
- позволяет делать движения в суставах с максимальной амплитудой;
- обеспечивает нормальное функционирование внутренних органов и их защиту от внешних воздействий;
- влияет на формирование характера.

Осанка – это внешний показатель психического и физического здоровья человека!





shutterstock · 88675798

shutterstock · 88675798

# Правила для поддержания правильной осанки

- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Выполнять упражнения по укреплению туловища.





*С целью выравнивания мышечной силы необходимо чаще применять упражнения с предметами:*

- с гимнастической палкой;*
- с мячом*



**Особое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения с фитболом, которые выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, сближают лопатки и укрепляют мускулатуру спины и живота .**

