

# Красивая осанка



Подготовила:  
Ученица 11-А класса  
Витковская Ангелина

## Что такое осанка?

Осанка – это непринужденное положение тела, которое определяется изгибами позвоночника и мышечно-связочным аппаратом.



# Значение осанки в жизни человека

- Нормальная осанка – это не только важный термин, который определяет положение сегментов тела относительно друг друга. Прежде всего, для обывателей, незнакомых с медицинскими терминами, правильная осанка – это показатель физического здоровья; это профилактика заболеваний позвоночника; это залог красивого внешнего вида.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## ОСАНКА

это привычное положение туловища в пространстве; поза, обусловленная наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связно-мышечного аппарата, выраженности физического изгиба позвоночника



# Осанка

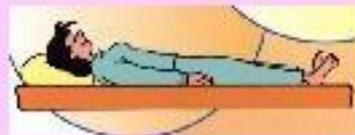
- Это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает стоя, сидя и во время ходьбы.
- Она может быть правильной и неправильной.

Правильная осанка



Если постоянно соблюдать эти правила,  
у вас будет красивая осанка.

1. Сон на жесткой постели;



1. Соблюдение правильного режима дня

2. Правильное питание

3. Постоянная двигательная активность,  
занятия физическими упражнениями



4. Отказ от таких вредных привычек, как  
стояние на одной ноге, неправильное  
положение тела во время сидения

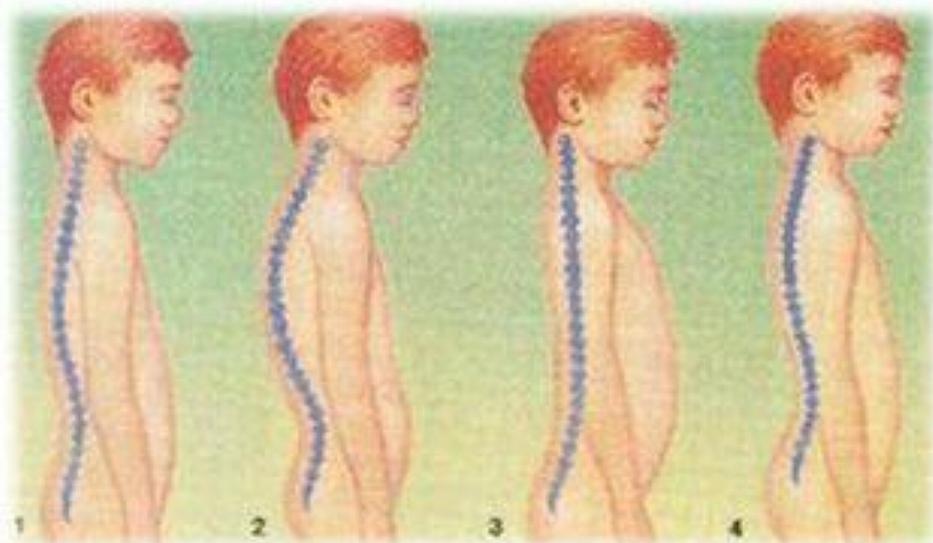


5. Контроль за правильной нагрузкой на  
позвоночник при ношении рюкзаков.



## ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ!

- Осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека



Детская осанка. Формирующаяся с детства.



# Что такое осанка?

*Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.*

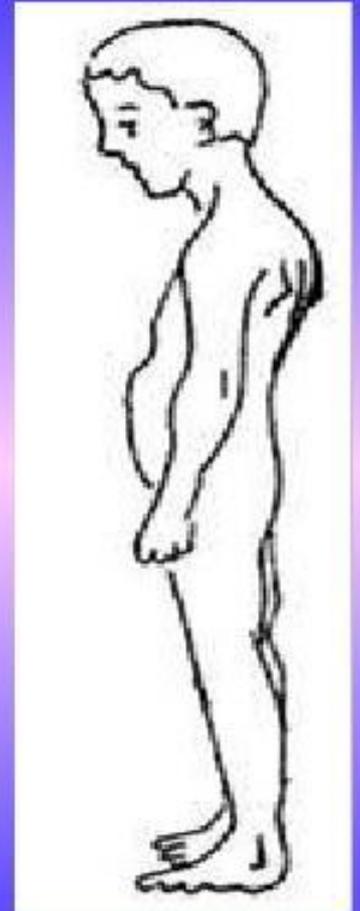
Правильная осанка характеризуется:

- нормальным положением позвоночника симметричным расположением плеч и лопаток,
- прямое держание головы и прямые ноги без уплощения стоп.

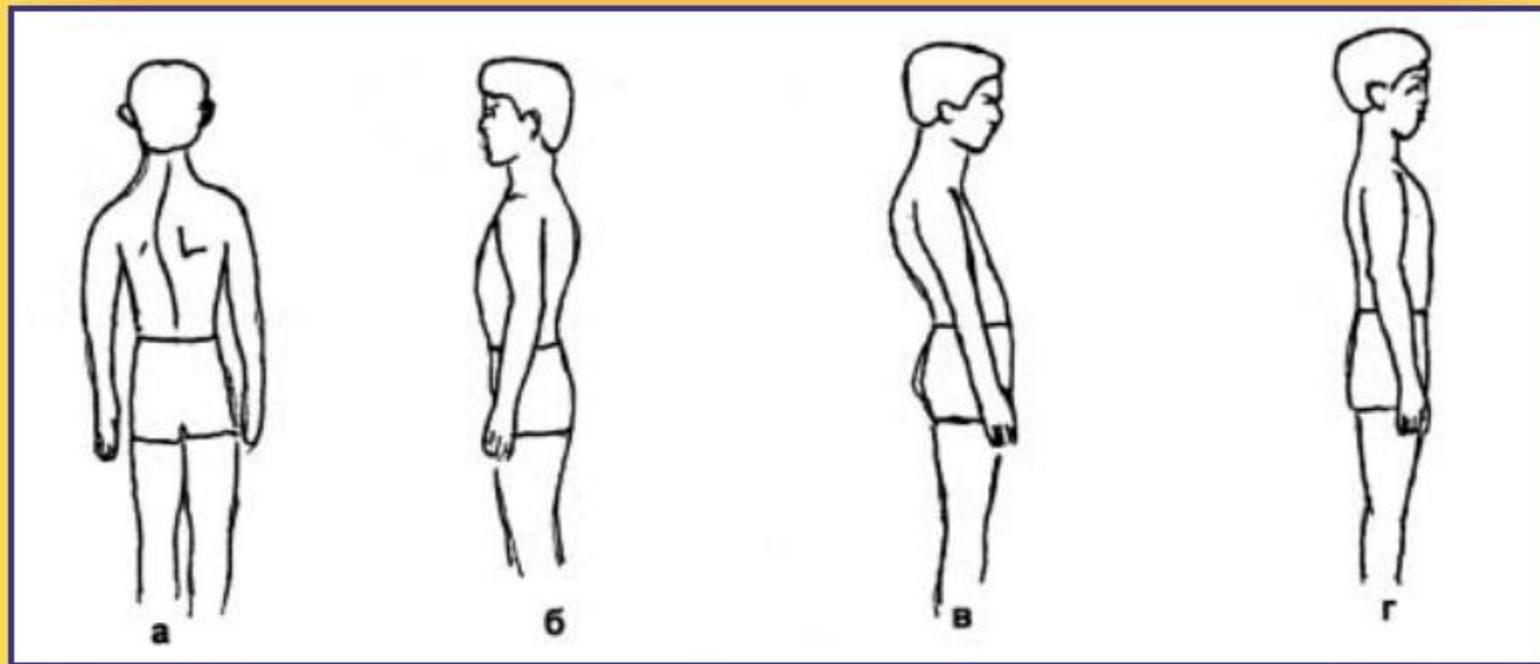


# Сколиоз

- это боковое искривление позвоночника. Сколиоз может быть врожденным и приобретенным. Сколиоз, появляющийся в школьные годы, характеризуется искривлением грудного отдела позвоночника вправо и поясничного отдела влево.



**Вывод: осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.**



**сколиоз**

**лордоз**

**кифоз**

**правильная  
осанка**



***Спасибо за внимание!***

