

# **Деформации скелета и их предупреждение.**



**Осанка** — это *привычная* поза в покое и при движении.



**Затрудняется работа  
лёгких, сердца,  
желудочно-  
кишечного тракта**

**Уменьшается ёмкость  
лёгких, снижается  
обмен веществ**

**Появляются боли  
в спине, пояснице**

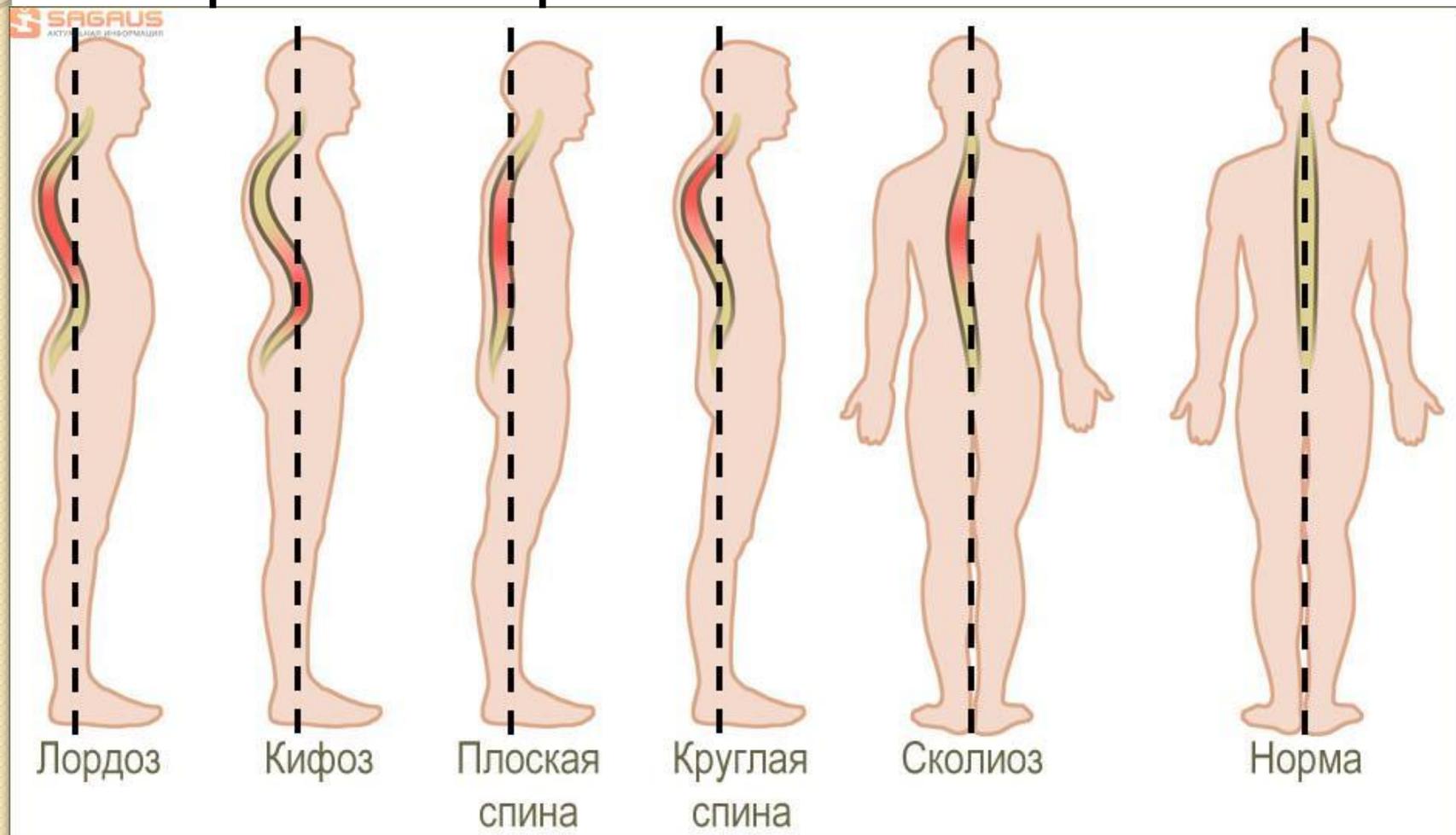
**Появляются  
головные боли,  
повышается  
утомляемость**

# **Неправильная осанка**



# Причины формирования плохой осанки:

- Неправильное питание
- Неравномерное распределение нагрузки
- Неправильная рабочая поза

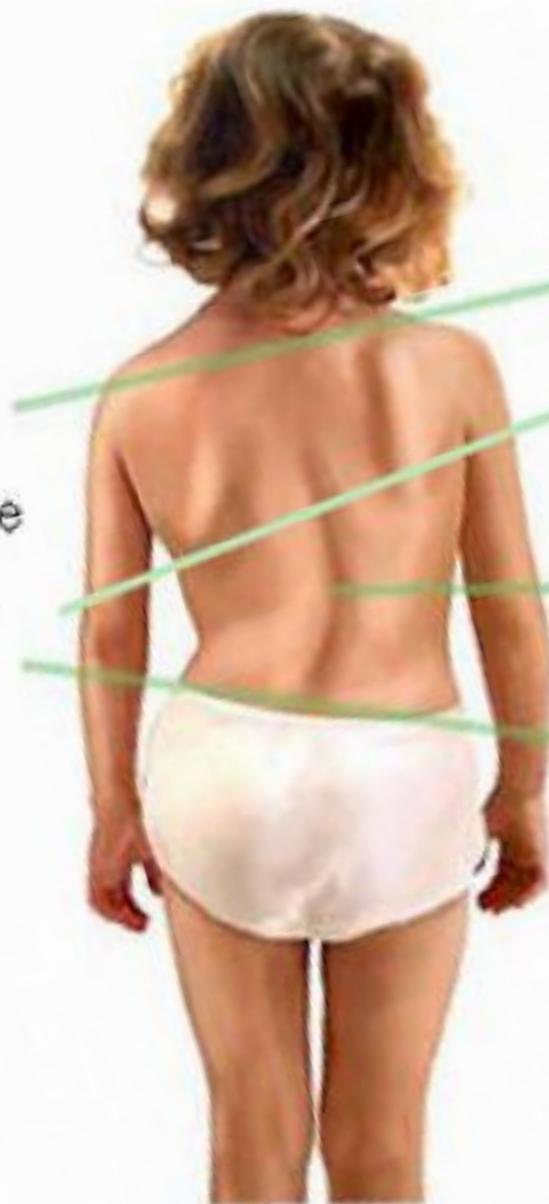


# Сколиоз - боковое искривление позвоночника.



Признаки  
сколиоза

Неодинаковые  
треугольники  
талии



Различный  
уровень плечей

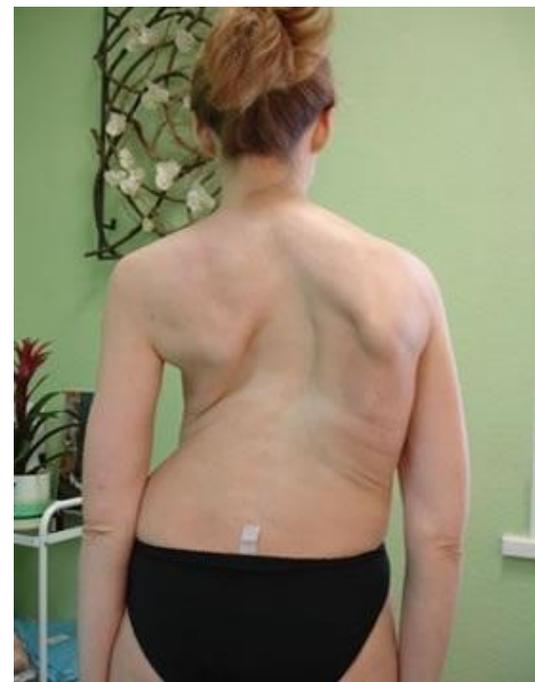
Различный  
уровень лопаток

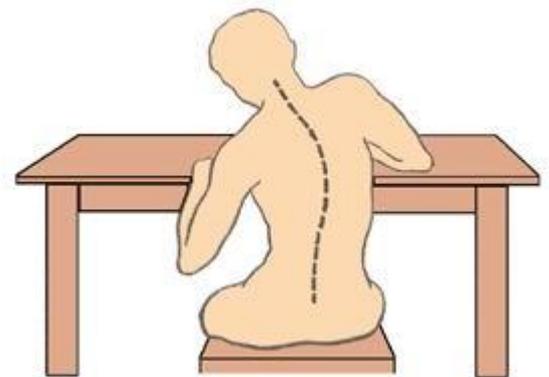
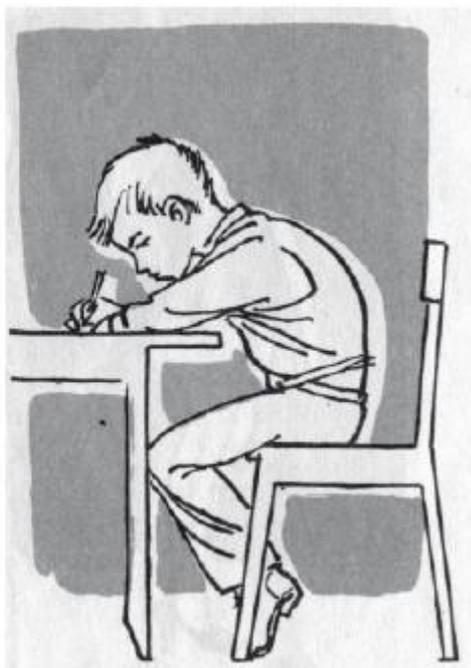
Искривление  
позвоночника

Перекося  
таза

# Сколиоз – «болезнь школьника»

- ❖ приобретается в школьные годы (когда кости гибкие и растет скелет)
- ❖ появляется от долгого и неправильного сидения за партой

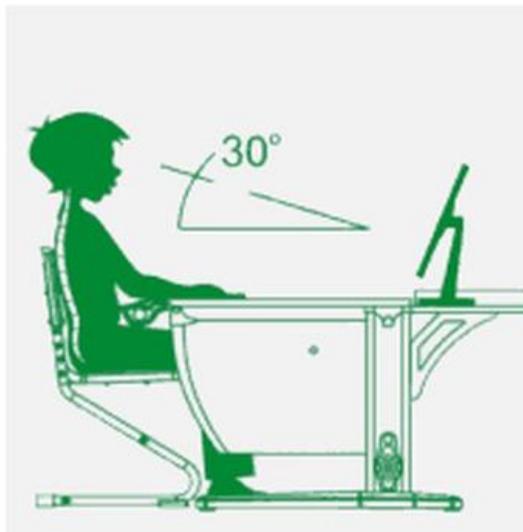
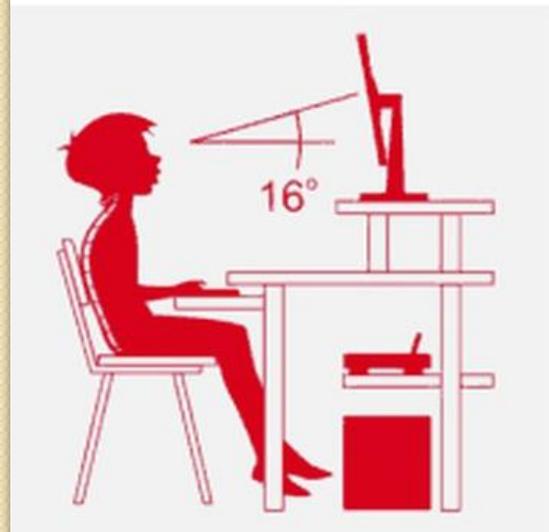




# Неправильная посадка



# Правильная посадка





Обе руки лежат  
параллельно  
на поверхности  
стола

Спина находится  
в постоянном  
контакте  
со спинкой стула

Глубокая посадка -  
ребенок занимает  
всю поверхность  
сидения

Угол в коленном  
и тазобедренном  
суставах -  $90^{\circ}$

Ступни ног  
Устойчиво  
стоят на полу

# Чтобы сохранить хорошую осанку

## Совет 1

Занимайся спортом,  
двигайся, танцуй

## Совет 2

Правильно сиди за партой

## Совет 3

Правильно питайся

## Совет 4

Не забывай о правильной  
осанке, когда ходишь и стоишь

