

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**

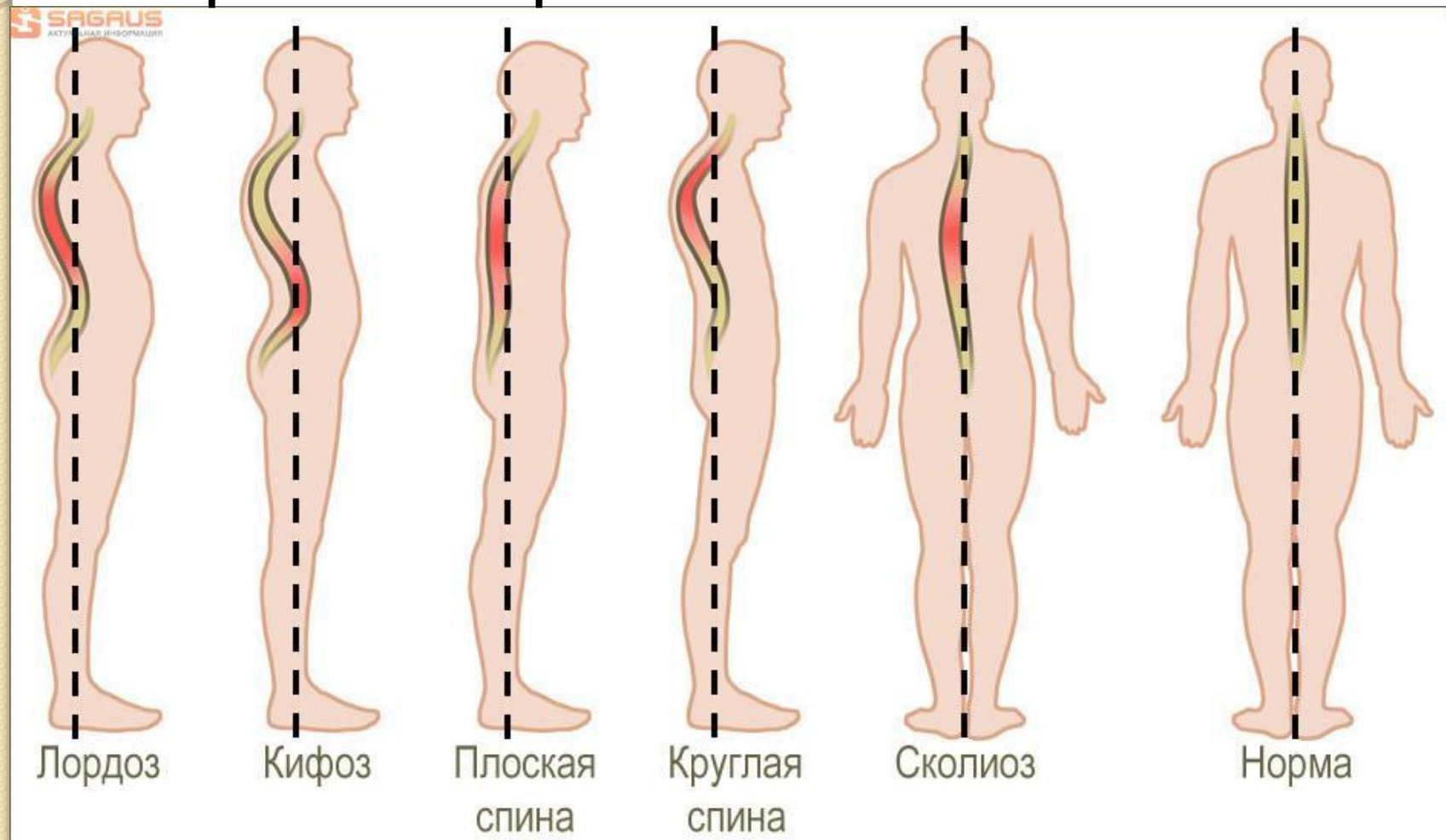
**Появляются
головные боли,
повышается
утомляемость**

Неправильная осанка

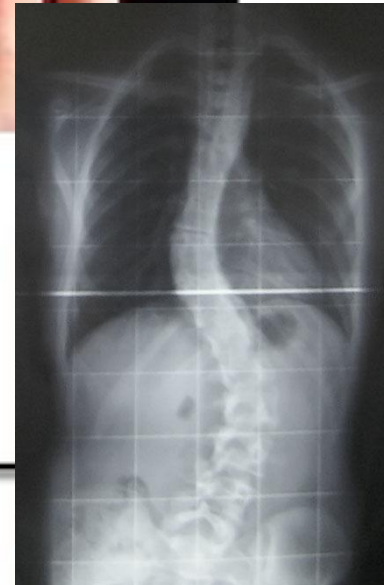


Причины формирования плохой осанки:

- Неправильное питание
- Неравномерное распределение нагрузки
- Неправильная рабочая поза



Сколиоз - боковое искривление позвоночника.



Признаки
сколиоза

Неодинаковые
треугольники
талии



Различный
уровень плечей

Различный
уровень лопаток

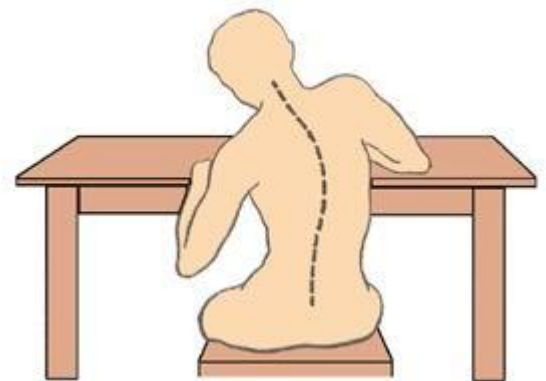
Искривление
позвоночника

Перекося
таза

Сколиоз – «болезнь школьника»

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

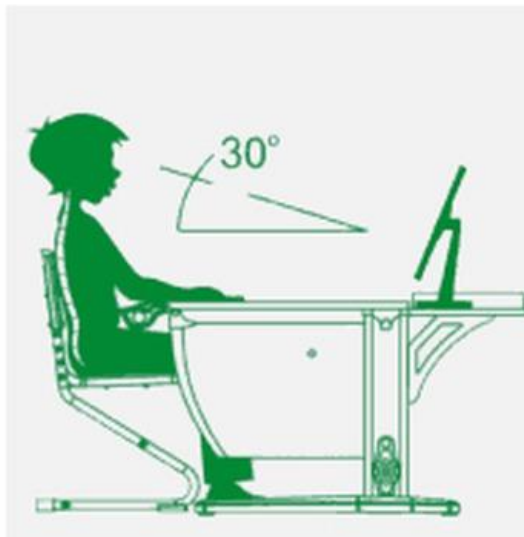





Неправильная посадка



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°

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

