

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕ



ОСАНКА

- Привычное положение тела человека в покое и при движении



СКОЛИОЗ

Признаки сколиоза



- Боковые искривления позвоночника
- а

СУТУЛОСТЬ

- Округлая или прямая спина



ВИДЫ ОСАНКИ



**Искривленный
позвоночник на
рентгеновском снимке**



причины

- Не полноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов
- Неравномерное распределение нагрузки на тело
- Нетренированность мышц
- Неправильная посадка за партой



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Н
Е

П
Р
А

В

И

Л

Ь

Н
А
Я

О

С

А

Н
К
А

- Затрудняет работу легких, сердца, желудочно-кишечного тракта
- Уменьшается объем легких, снижается обмен веществ
- Появляются головные боли, повышается утомляемость

ПЛОСКОСТОПИЕ



- Изменение формы стопы её уплощение



Причины плоскостопия

- Перенос тяжестей
- Узкая и тесная обувь
- Высокий каблук

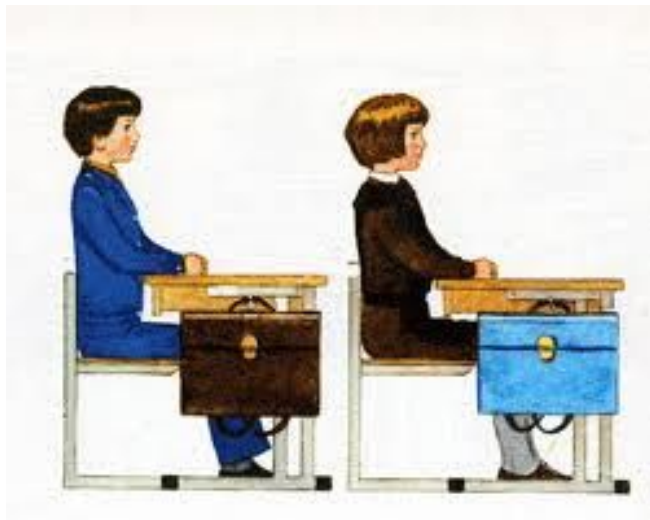


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Ортопедические
стельки
Хождение босиком
зарядка

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца
Правильная
посадка
Занятия спортом

Спасибо за внимание

