

# НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕ



# ОСАНКА

- Привычное положение тела человека в покое и при движении



# СКОЛИОЗ

Признаки сколиоза



- Боковые искривления позвоночника

# 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

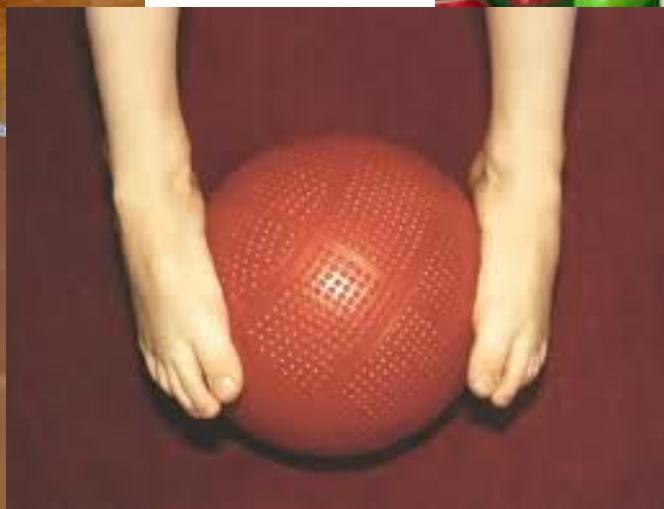


# *Причины плоскостопия*

- Перенос тяжестей
- Узкая и тесная обувь
- Высокий каблук

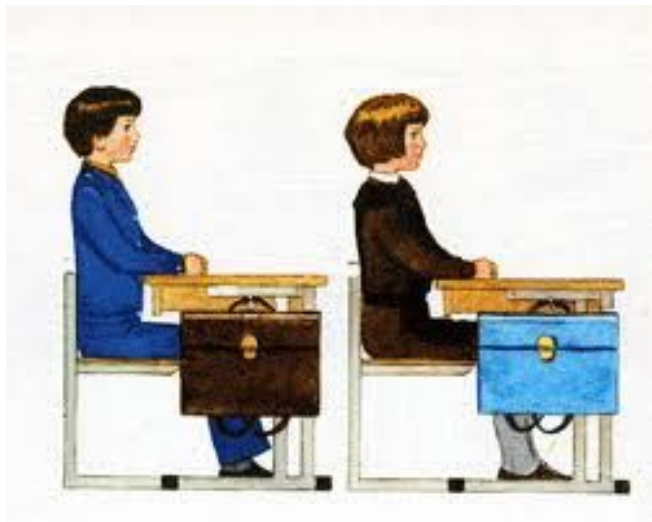


# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Ортопедические  
стельки  
Хождение босиком  
зарядка

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца  
Правильная  
посадка  
Занятия спортом

# *Спасибо за внимание*

