

**Правильная осанка - залог здоровья!**

# Лечебная гимнастика



**Авторы: ученицы 11 «б» класса  
МОУ «СОШ №3 г.Ершова  
Саратовской области»  
Назаркина Любовь и  
Очеретина Ксения**

**Руководитель: учитель  
физической культуры  
Иванова Ольга Юрьевна**

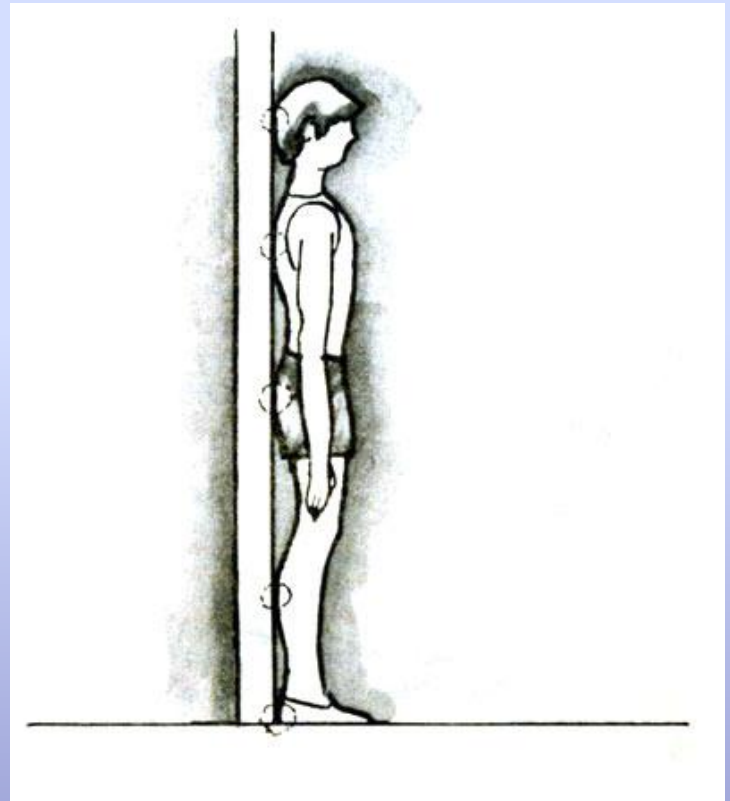
# В здоровом теле - здоровый дух!

- **Осанка** - это привычная поза тела человека в вертикальном положении.
- Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.



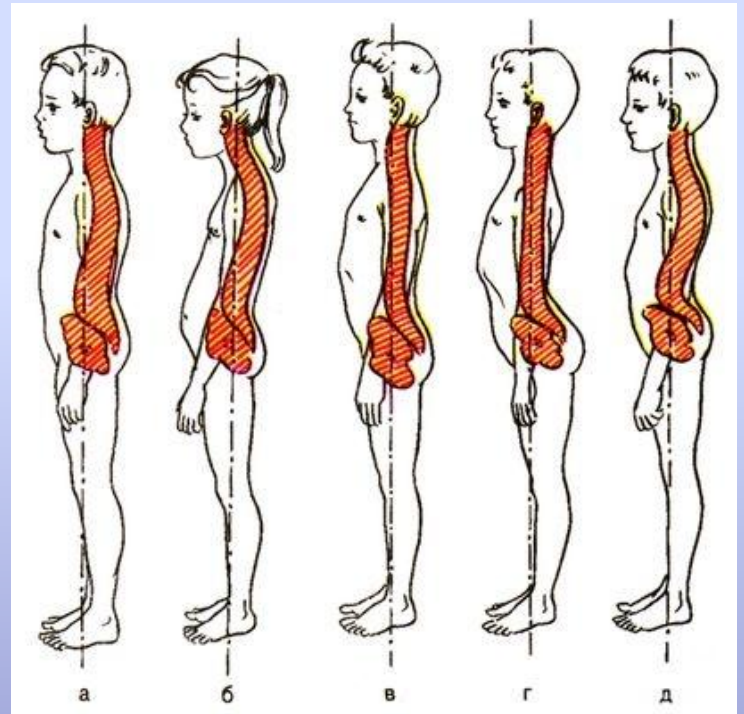
# В здоровом теле - здоровый дух!

- Есть простой способ проверить свою осанку: встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки - осанка правильная.



# В здоровом теле - здоровый дух!

- Для неправильной осанки характерны следующие признаки: опущенная или излишне запрокинута назад голова, сведённые вперёд плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот, распластанные стопы и несимметричное положение правой и левой сторон тела.



# В здоровом теле - здоровый дух!

- **Причины нарушения осанки:**

- слабая мускулатура тела;
- привычка к неправильным позам;
- не соответствующая гигиеническим нормам мебель дома и в школе;
- неудобная одежда и обувь;
- врождённые и наследственные причины;
- перенесённые заболевания и травмы;
- пассивный отдых;
- малая двигательная активность.

# В здоровом теле - здоровый дух!

- Самое вредное - это сидеть! Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим! Давления на межпозвоночные диски( в процентах от положения стоя) при различных позах распределяются следующим образом:

|   |      |
|---|------|
| - стоя.....                                 | 100% |
| - стоя, с наклоном вперёд.....              | 150% |
| - стоя, с наклоном вперёд, в руках вес..... | 220% |
| - сидя.....                                 | 140% |
| - сидя с наклоном вперёд.....               | 185% |
| - сидя с наклоном вперёд, в руках вес.....  | 275% |
| - Лёжа на спине.....                        | 25%  |
| - лёжа на боку.....                         | 75%  |

# В здоровом теле - здоровый дух!

- **Последствия нарушения осанки:**

- позвоночник теряет способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе, прыжках;
- внутренние органы смещаются, что приводит к нарушению их деятельности;
- возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице;
- развиваются искривления позвоночного столба.

# Лечебная гимнастика при нарушениях осанки

- Исходное положение стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч. Наклоны корпуса вправо и влево. Повторить 5 - 6 раз
- Исходное положение - стоя руки на поясе, пятки вместе, носки врозь. Приседание: руки вперед, присесть, перейти в исходное положение, повторить 1- 15 раз
- Упражнение с палочкой. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением прямой ноги назад вдох; возвращение в исходное положение - выдох. Повторить 4 - 6 раз.
- Исходное положение лежа на спине, ноги выпрямлены, руки за головой, поочередно приподнимать прямые ноги. Повторить 10 - 12 раз. При выполнении упражнения следить, чтобы ноги не касались пола, выполнять упражнение в среднем темпе с усилием.