

**«Как
бороться с
неправильн
ой осанкой»**

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека.

Правильная осанка характеризуется следующими признаками:

- ✓ прямое положение туловища
- ✓ развернутые плечи
- ✓ приподнятая голова
- ✓ немного втянутый живот.

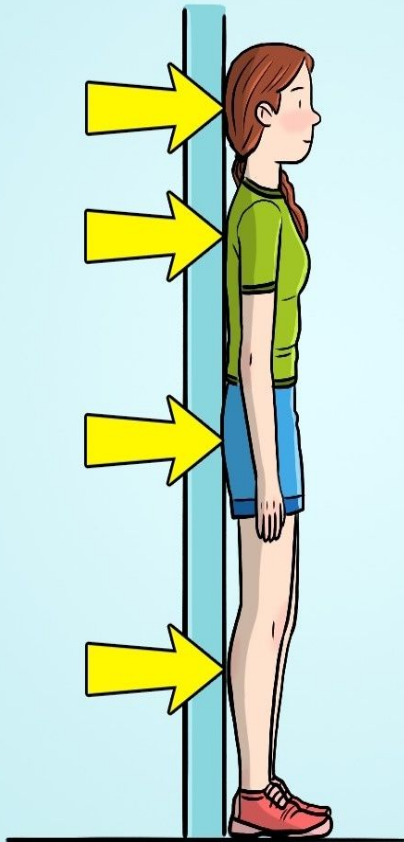




Типичные виды нарушения осанки: а - сколиоз, б - лордоз, в - кифоз, г - правильная осанка

Как же выяснить правильная осанка или нет?

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка может быть признана в основном правильной.



Если обнаружится, что затылок не касается стены, вся спина касается стены, ягодицы не касаются стены - имеются признаки нарушения осанки.

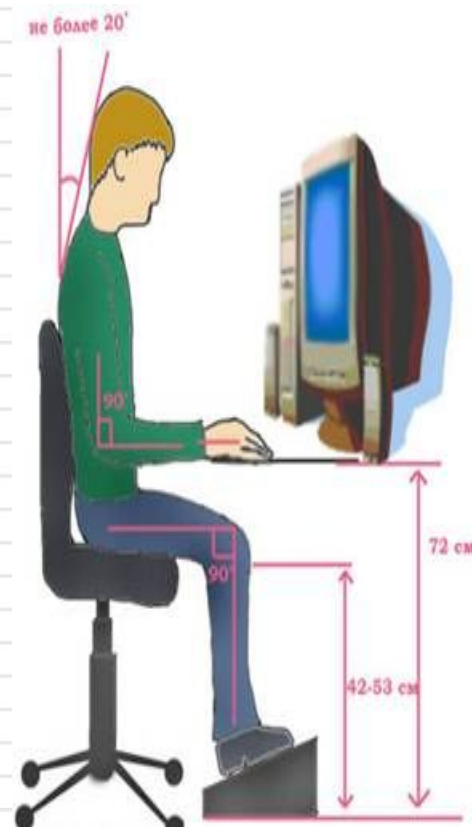
Как правильно сидеть за школьной партой:

- ✓ Обе ноги должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
- ✓ Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы не опираться грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
- ✓ Важен правильный наклон тетради. Свет должен падать с левой стороны.
- ✓ Время от времени нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.



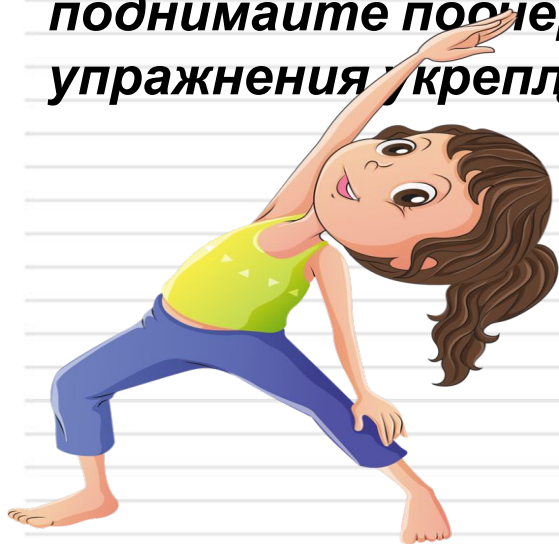
Сидим у компьютера правильно!

- ✓ Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
- ✓ Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- ✓ Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.



Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:

- **Попробуйте упражнение - ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс, постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения укрепляют спину.**



Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.

Упражнения для профилактики нарушений

Эти простые упражнения помогут сделать вашу осанку правильной



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опройся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упорись ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

Ребята, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации и упражнения по профилактике нарушений осанки.

Спасибо за

внимание!

