

"Гармония души и тела"

"Красивая осанка"

Подготовили: Дранкова А.  
Караева А.  
Коптева Д.  
Шмидт В.  
Руководитель: Караева Ю.Г.

Осанка - это  
привычная поза  
человека в положении  
стоя, сидя и во время  
ходьбы.

Как выглядит человек с правильной осанкой?

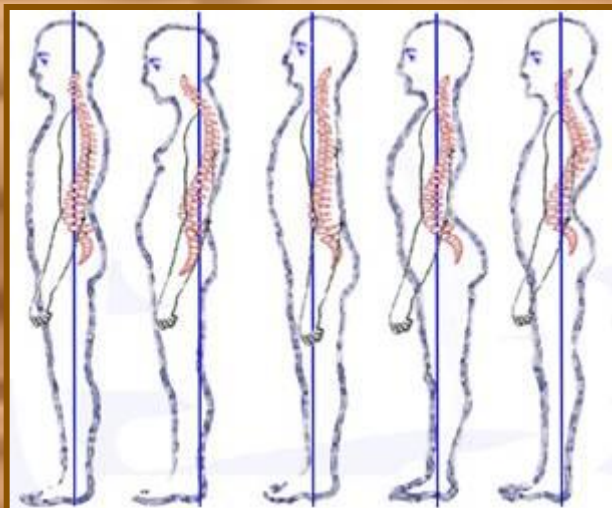
Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут. Правая и левая сторона тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии – пространство между поверхностью опущенной вниз руки и туловища.

Как выглядит человек с неправильной осанкой?

Голова или шея запрокинута назад, или опущена вперёд, плечи сведены вперёд, спина сутулая, грудная клетка спавшая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; треугольники талии.

# Как проверить свою осанку?

Для этого, сохраняя привычную для вас осанку, подойдите к стене, встаньте к ней в плотную. Если при этом вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.



1 2 3 4 5

1. Нормальная осанка.

2 Круглая осанка.

3 Плоская спина.

4 Плоско –вогнутая спина.

5 Кругло – вогнутая спина.

# Причины нарушения осанки.

Неблагоприятные условия окружающей среды.

Длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела.

Недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия) или нерациональное увлечение однообразными упражнениями, неправильное физическое воспитание.

Недостаточная чувствительность рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника, или ослабление мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей.

Нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствие мебели росту ребенка и другие.

Для сохранения осанки необходимо укреплять мышцы туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).

Комплекс упражнений который мы предлагаем способствует укреплению мышц туловища и конечностей. Также они способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических процессов.

**КОМПЛЕКС**

**ФИЗИЧЕСКИХ**

**УПРАЖНЕНИЙ**

# При сутулой спине.

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук.



3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.



5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.



4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.



6. Лежа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.



7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лежа.



# Для укрепления живота и СПИНЫ.

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.



2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.

3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.



4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

# Для укрепления мышц стоп ног.

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.
4. Сидя на стуле, вращать поочерёдно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.

# Рекомендации.

Отказаться от привычек: носить сумку всегда в одной и той же руке, стоять, опираясь на одну и ту же ногу; ходить ссутулившись, опустив голову, шаркая ногами; сидеть в неправильной позе.

Укреплять мускулатуру тела.

Сидеть на стуле надо, опираясь на  $\frac{2}{3}$  –  $\frac{3}{4}$  длины бедра. Между телом и краем стола должен быть зазор не менее 5 см, ноги должны быть согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом. Стул должен быть обязательно со спинкой.

Не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой. Постель должна быть жесткой, подушка – плоской.

Родители должны осуществлять контроль за сохранением навыка правильной осанки в быту, при различных видах деятельности и во время отдыха.

Все упражнения, которые мы рекомендуем для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если вы будете их выполнять **регулярно**.



Гармония души и тела  
Нам вдохновенья дать сумела  
Так что ты не ешь баранки,  
А держи свою осанку.  
Будешь это соблюдать -  
Сможешь ты красивей стать!  
И придет к тебе здоровье,  
Сила, ум и красота,  
И учиться на отлично  
Сразу сможешь ты всегда.

# Источники.

- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл./ М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
- Фотографии авторов презентации.