

**«Хорошая осанка – не самоцель,
а часть общего благополучия.**

должно

В идеале обучения осанке

быть частью жизненного опыта»

Флоренс

Кендалл

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЭТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

**Спину - прямо, плечи - ровно,
пятки - вместе, носки - врозь!**

*Лаштабов Никита, 4а класс
МОУ «Лицей № 4»*

*Научный консультант: врач
травматолог-ортопед, высшей
категории Аверьянов А.А*

*Учитель начальных классов
С.В. Новикова*

высшая квалификационная категория



Цель исследования:

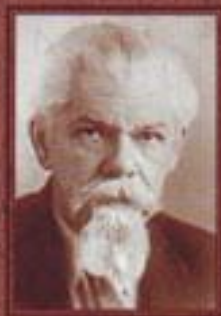
- ❖ **изучить что такое осанка и как осанка влияет на здоровье человека,**
 - ❖ **разработать комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки у школьников**
-



МЕДИЦИНСКИЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ

**....осанка – это
привычное
положение тела при
стоянии, ходьбе и
сидении**

С.И. ОЖЕГОВ
ТОЛКОВЫЙ
СЛОВАРЬ
РУССКОГО
ЯЗЫКА

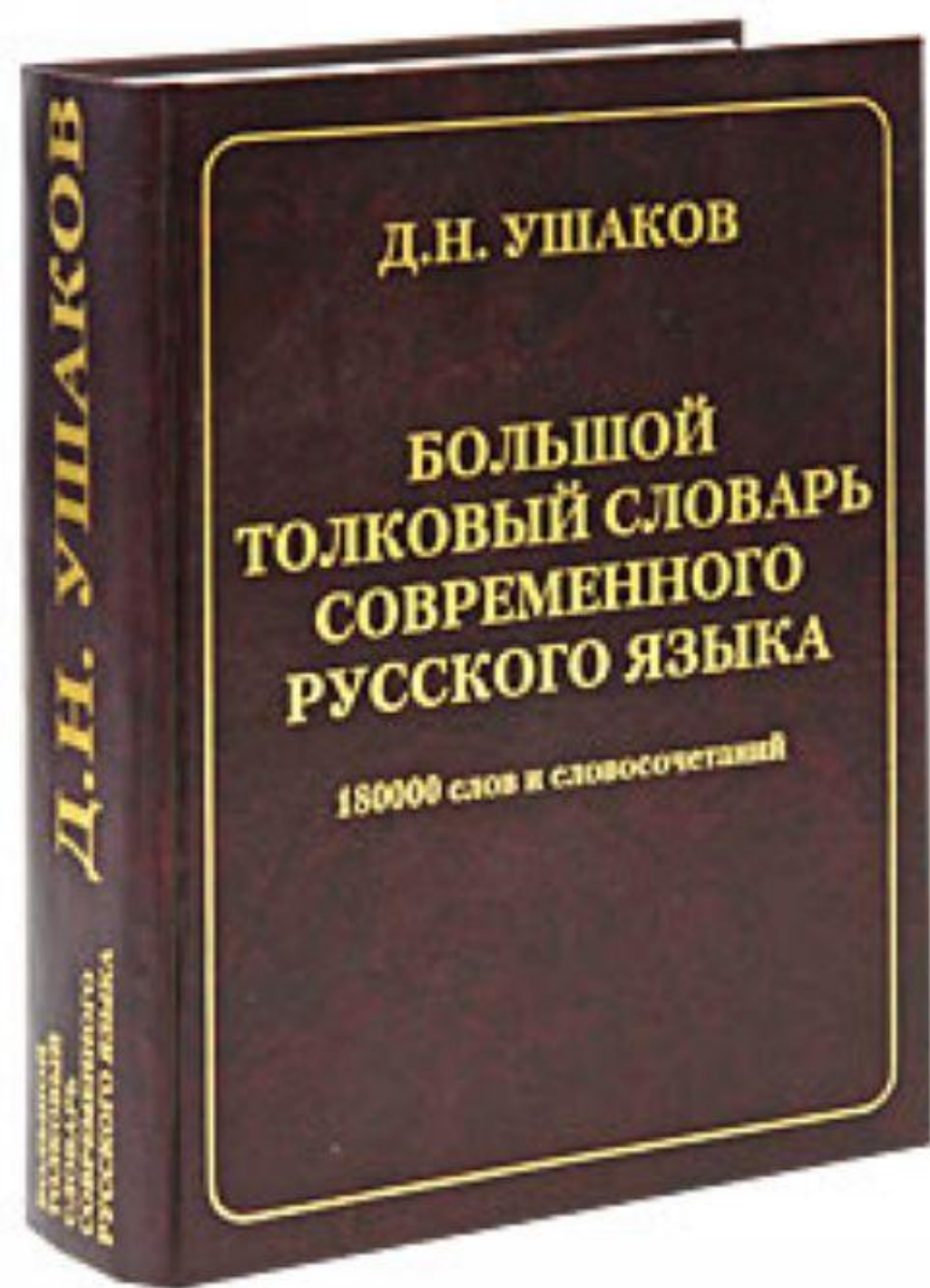


**Осанка -строй, склад
живого тела, и
общность приемов и
всех движений его,
под осанкою
разумеют
стройность,
величавость,
приличие и красоту**



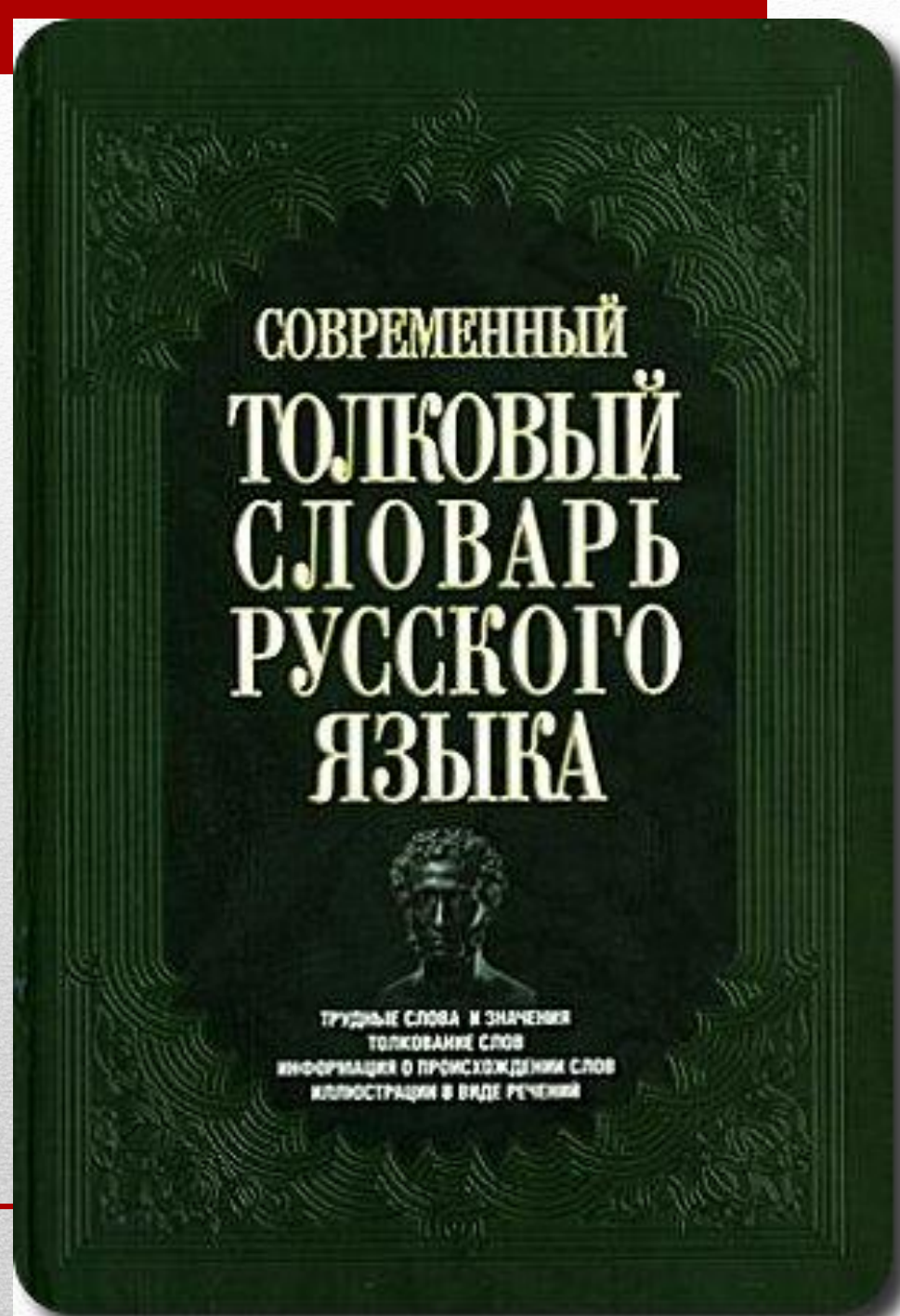
*Старинное - стан,
осанка, рост.*

В.И. Даль определял хорошую осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и приводил русскую народную поговорку: «Без осанки конь – корова».



ОСАНКА, осанки, мн. нет, ж. Внешность, манера держать свою фигуру (преимущ. о стройности и представительности в складе фигуры).

**Манера держать
свою фигуру (обычно
о стройности и
представительности)**



Толковый словарь Ефремовой

***Врубель:
Царевна-
лебедь***

**А сама – то величава,
Выступает, будто пава...**







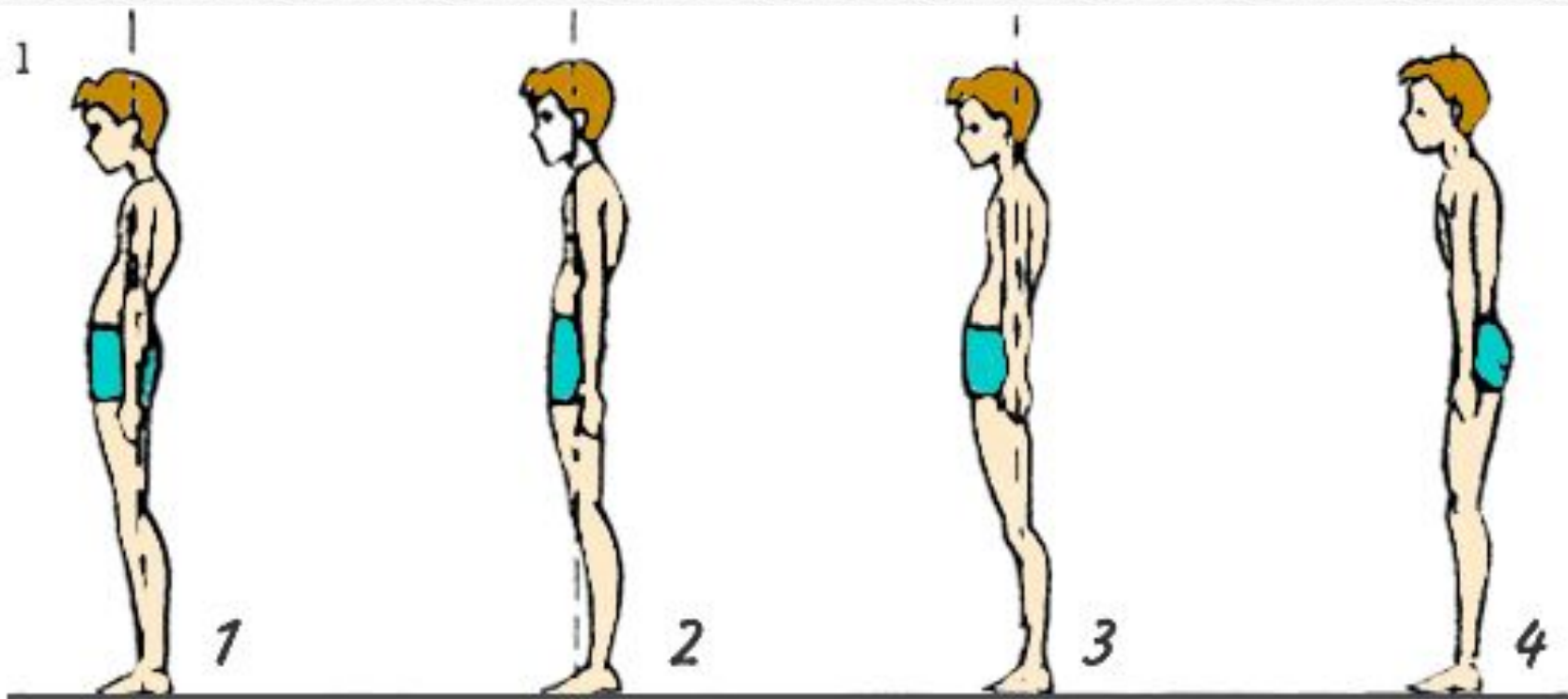
**Главная задача нашей осанки –
предохранение опорно-двигательной системы
от перегрузки и травм за счет рационального
выравнивания частей тела и баланса мышц.**



правильная осанка

Возможны следующие дефекты осанки:

Рис. 1





Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся изменения в межпозвонковых дисках (остеохондроз).

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
- опирайся 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
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



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

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



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



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



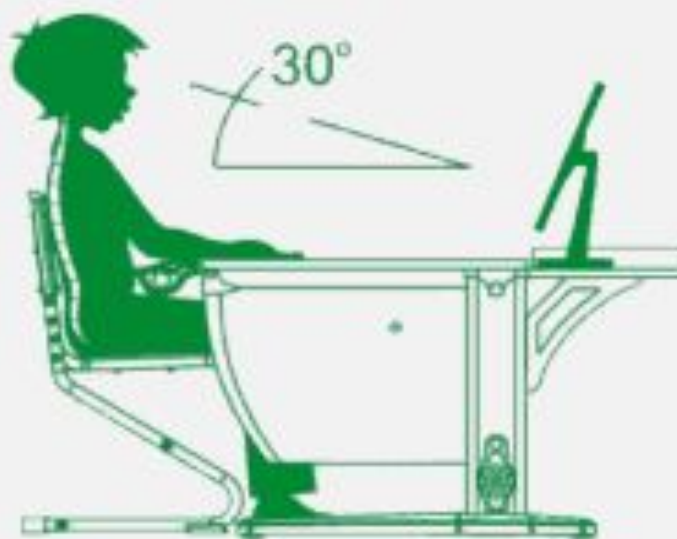
- не сгибайся, держи спину прямо



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЕМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

Ходи ПРАВИЛЬНО!

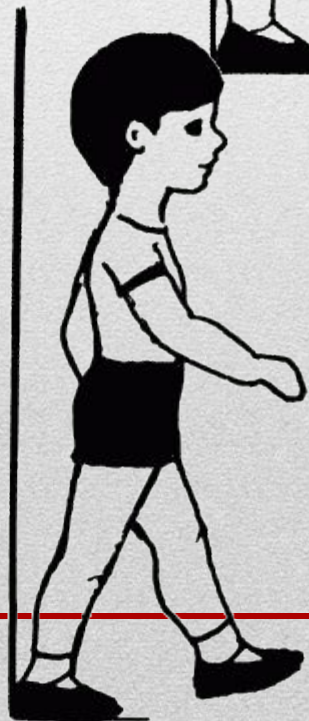
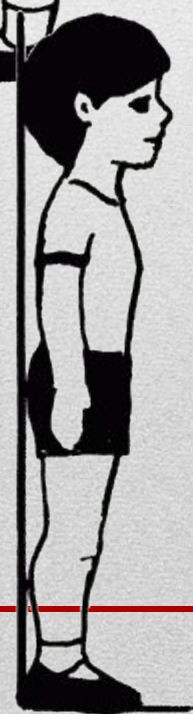
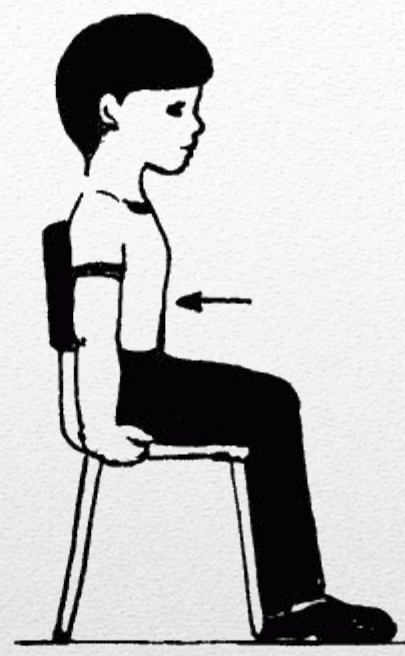
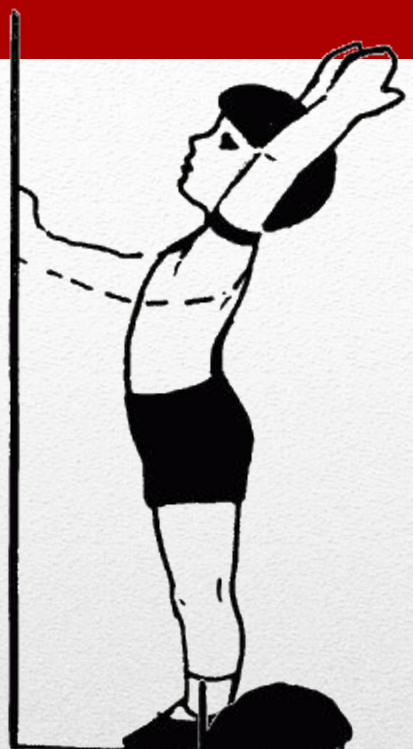
- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

Таким образом. Проведя исследование, изучив научную литературу, получив консультацию у специалиста, можно сделать вывод. Контроль рабочей позы, контроль осанки, профилактика двигательных ошибок, регулярное выполнение корригирующих упражнений – это основа воспитания правильной осанки, как важного параметра физического здоровья.



ВЫВОД:

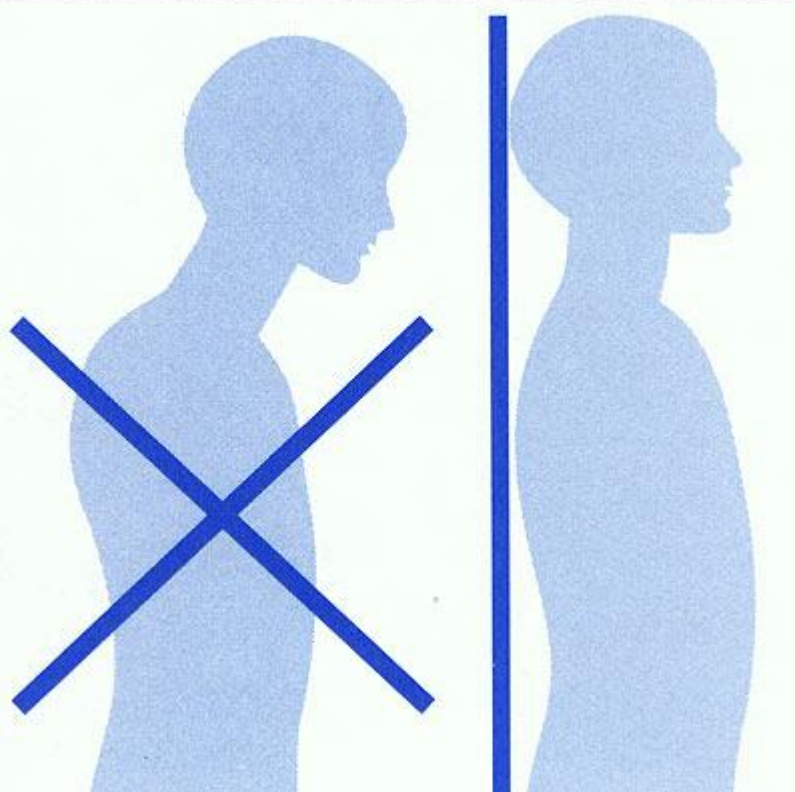






- 1. Примерные комплекс домашних упражнений для утренней зарядки для стабилизации навыка правильной осанки у школьников 7-12 лет**
- 2. Примерные комплексы упражнений(на каждый учебный день) для стабилизации навыка правильной осанки у школьников 7-12 лет**
- 3. Примерные комплексы упражнений для стабилизации навыка правильной осанки у школьников 7-12 лет сидя за партой.**

Эти комплексы упражнений заверены хирургом Аверьяновым А.А.



Я разработал тесты в помощь учителям и ученикам для более прочного усвоения этой сложной и нужной темы:
«ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЭТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

<http://ru.wikipedia.org>Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Материалы сайта

<http://baby.inlife.ru>

к.м.н. Мирская Н.Б.

<http://osankapershino.narod.ru/index.html> - Этот сайт предназначен в помощь всем желающим иметь правильную осанку.

Брэгг Поль

Боль в спине отменяется! Правильная осанка
