

**«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:**

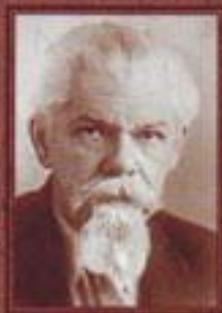
- ❖ **изучить что такое осанка и как осанка влияет на здоровье человека,**
  - ❖ **разработать комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки у школьников**
-



# **МЕДИЦИНСКИЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ**

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

С.И. ОЖЕГОВ  
ТОЛКОВЫЙ  
СЛОВАРЬ  
РУССКОГО  
ЯЗЫКА

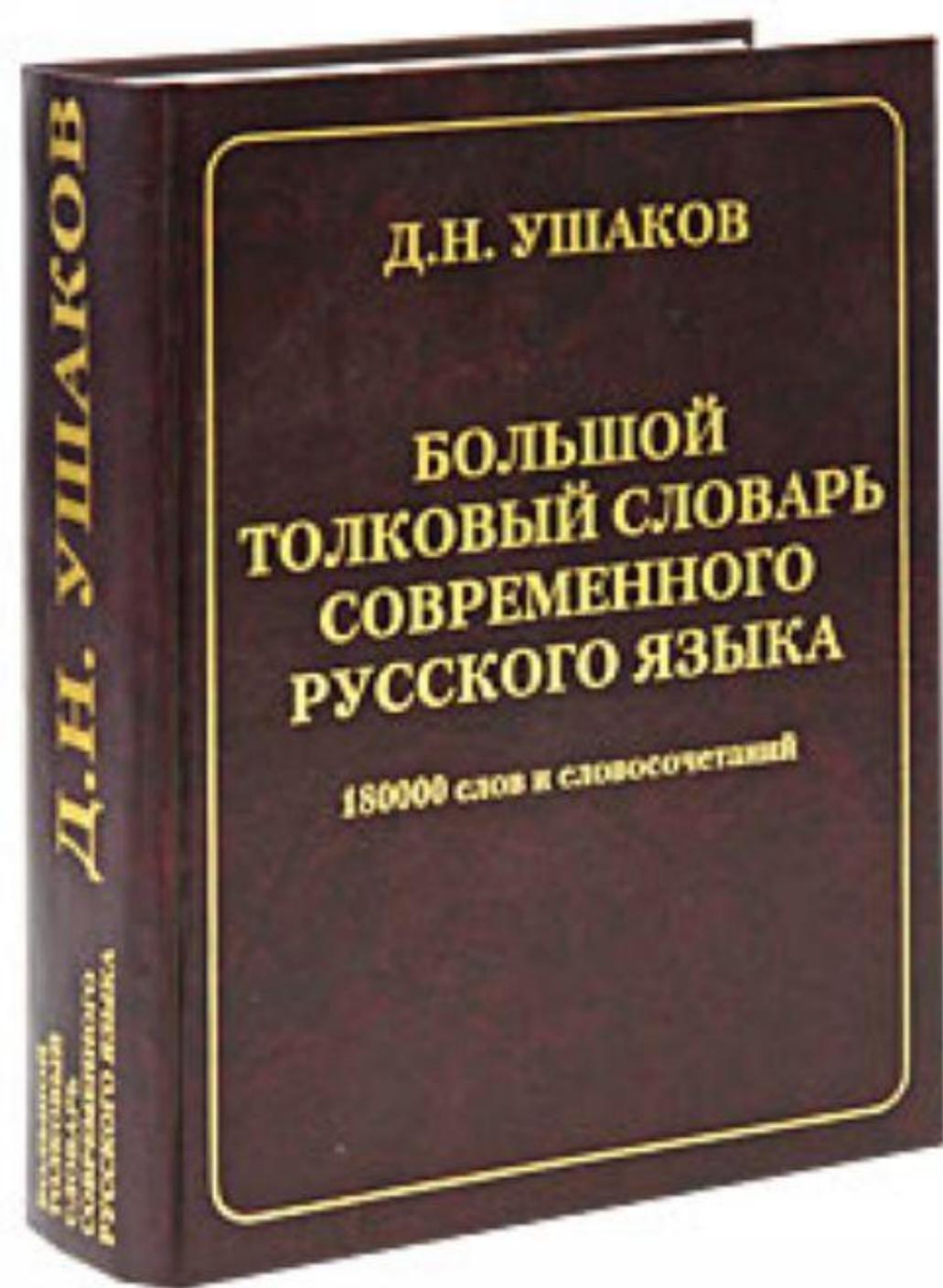


**Осанка -строй, склад  
живого тела, и  
общность приемов и  
всех движений его,  
под осанкою  
разумеют  
стройность,  
величавость,  
приличие и красоту**



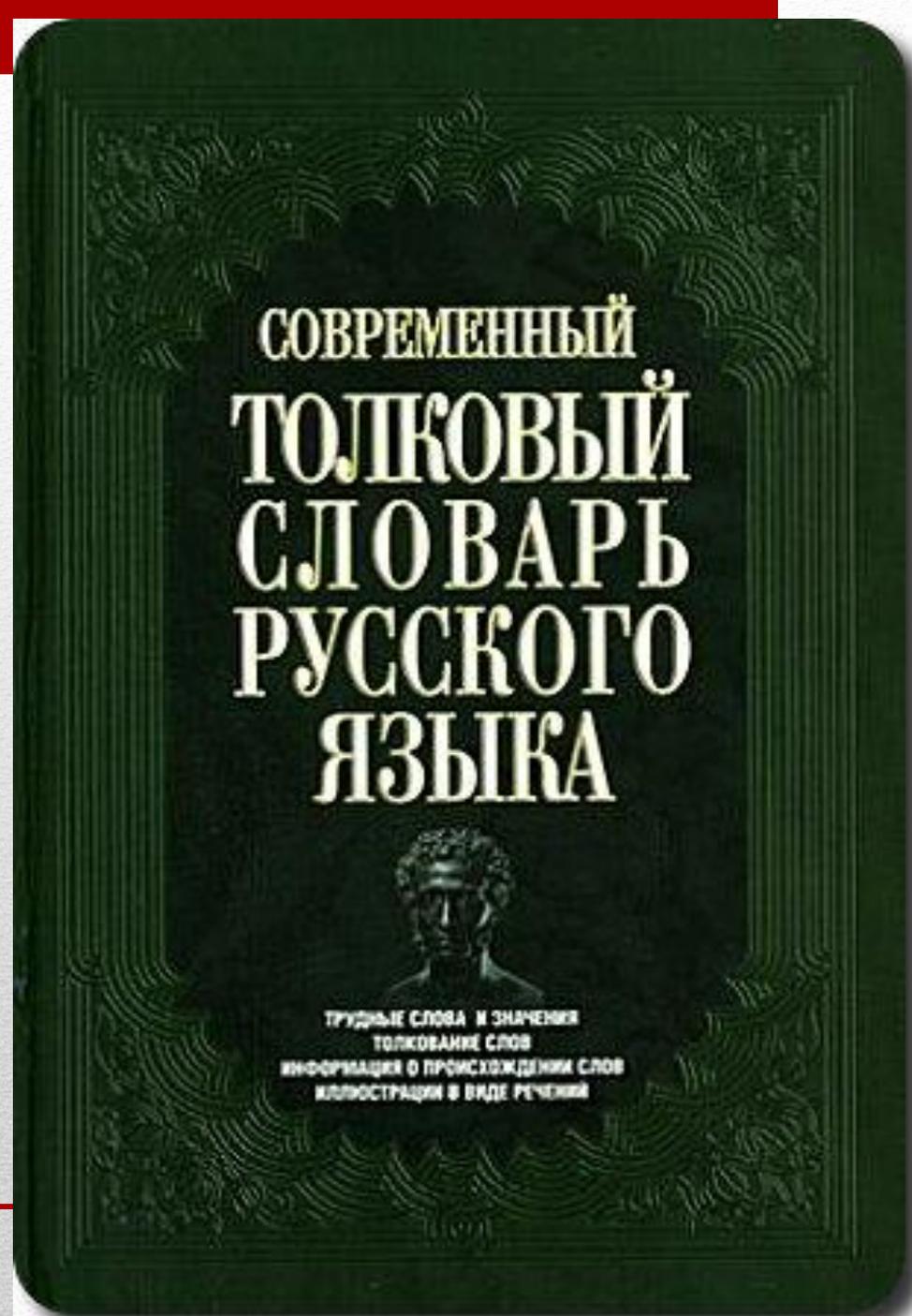
*Старинное - стан,  
осанка, рост.*

**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)**

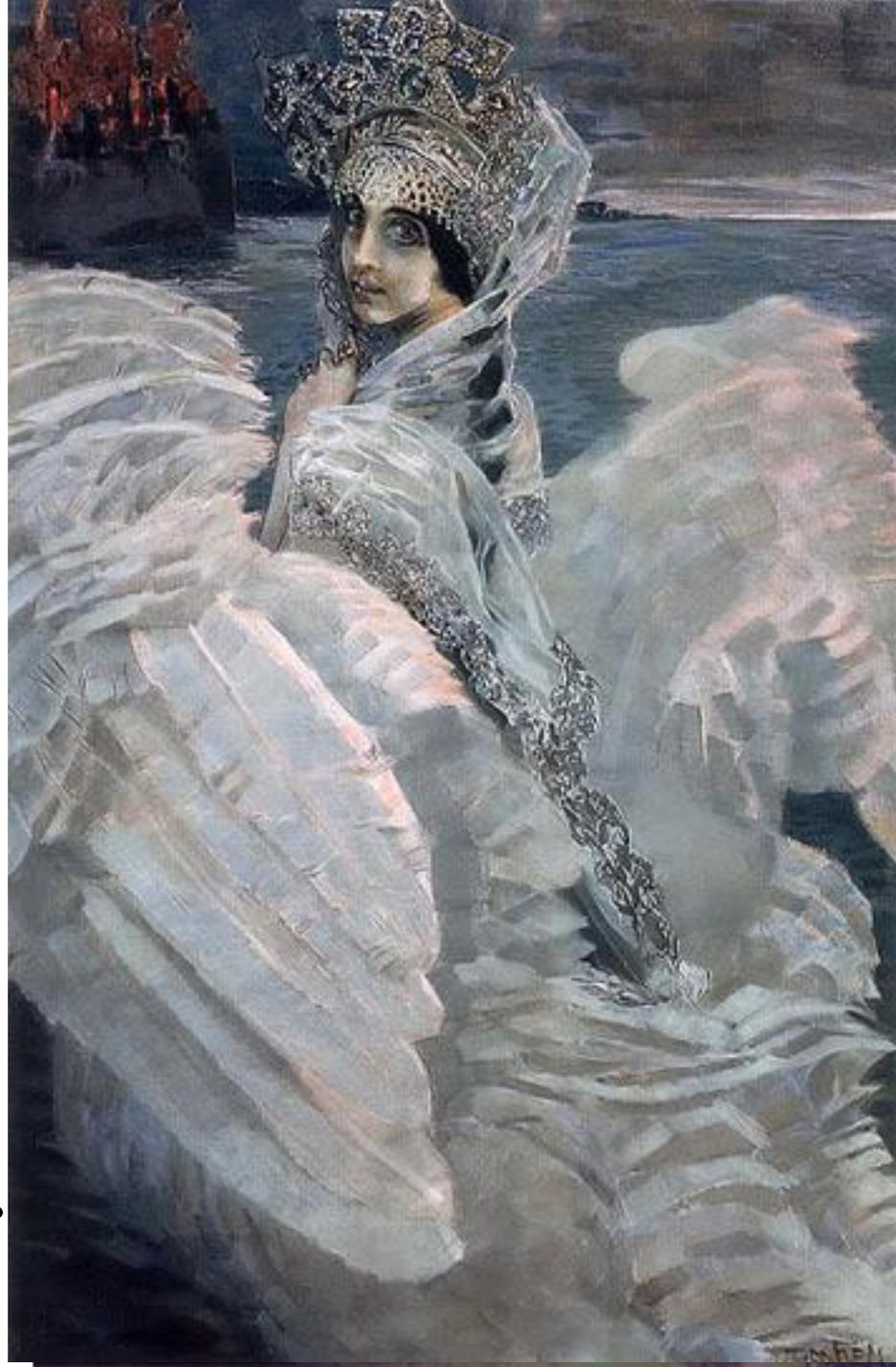


---

Толковый словарь Ефремовой

***Врубель:  
Царевна-  
лебедь***

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







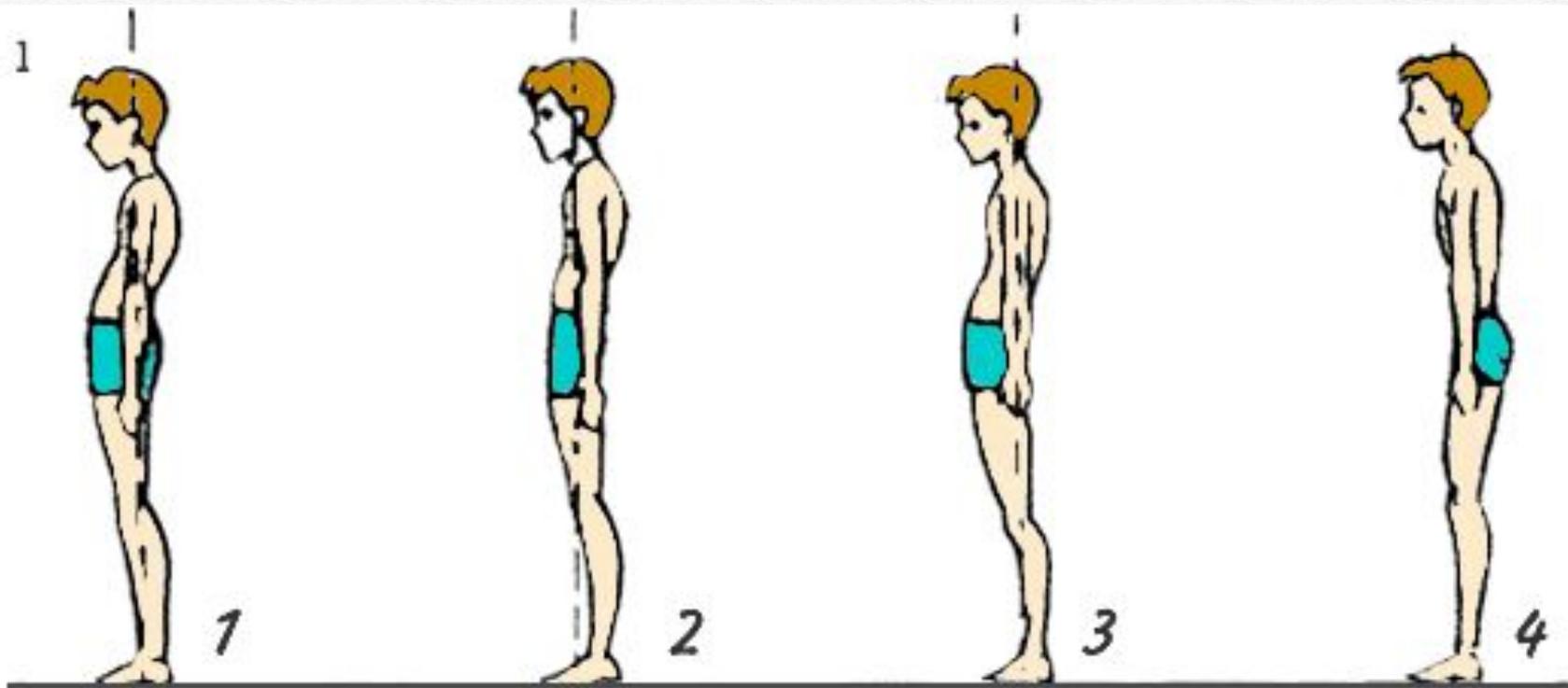
**Главная задача нашей осанки –  
предохранение опорно-двигательной системы  
от перегрузки и травм за счет рационального  
выравнивания частей тела и баланса мышц.**



**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



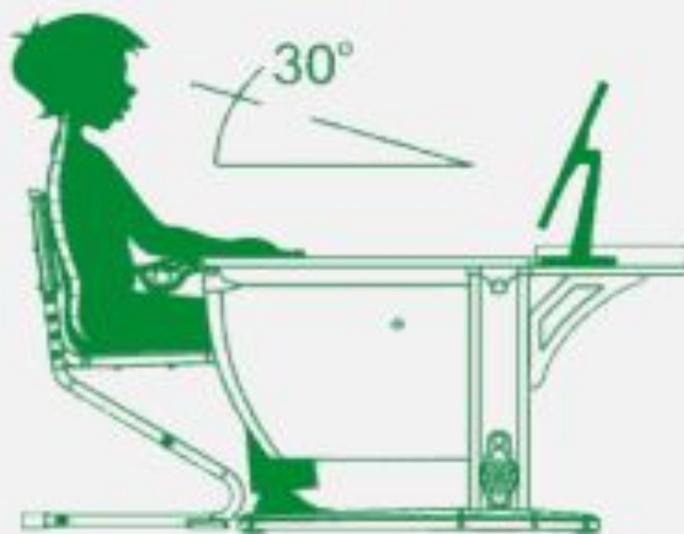
- не сгибайся, держи спину прямо



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

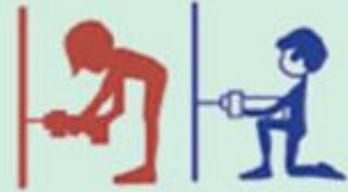
## Ходи ПРАВИЛЬНО!

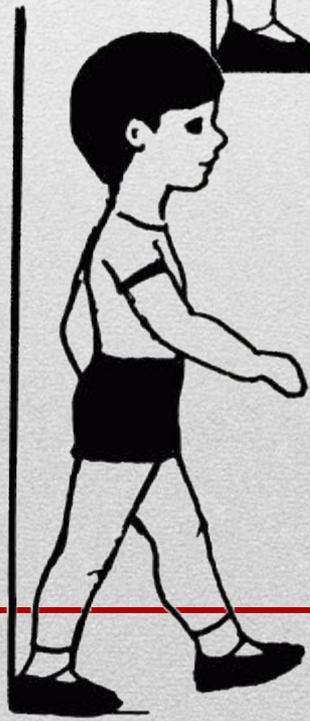
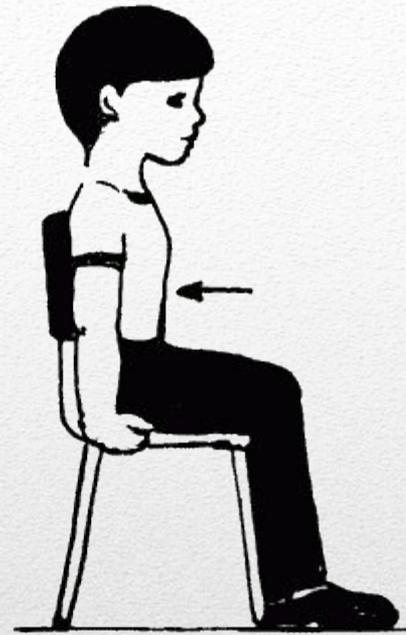
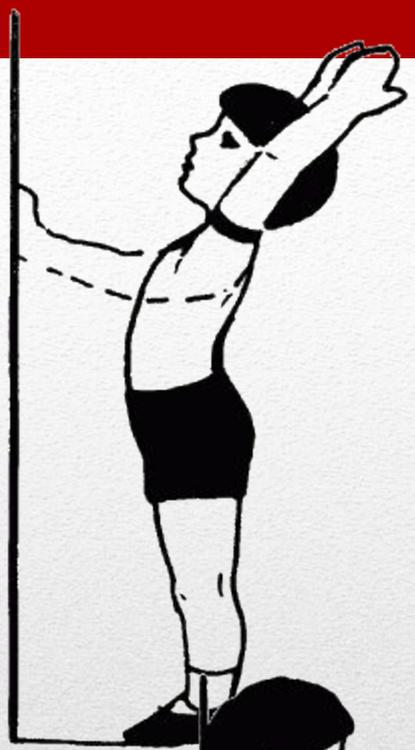
- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

**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:**



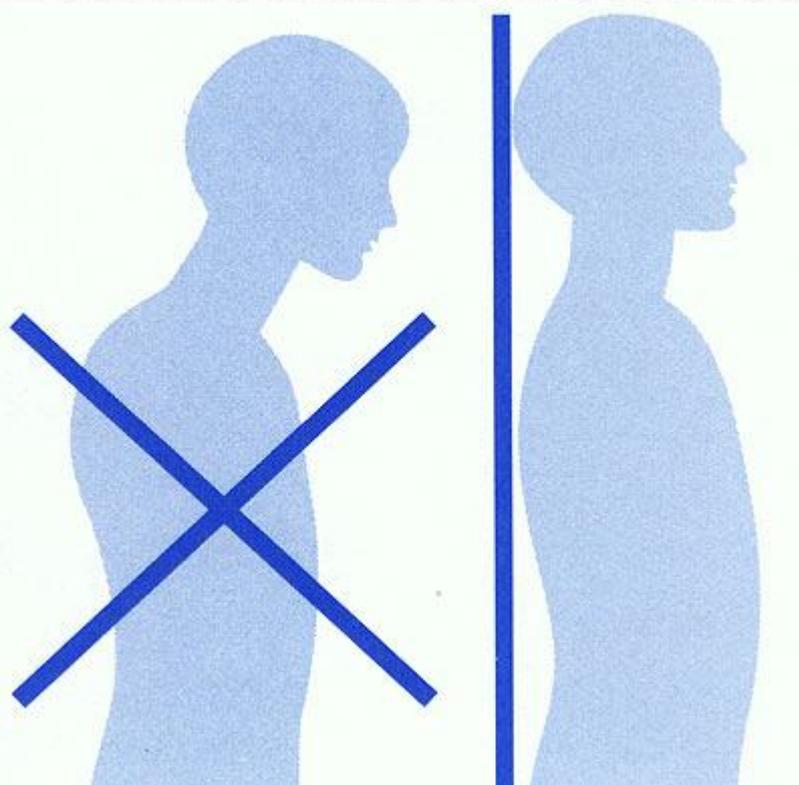




- 1. Примерные комплекс домашних упражнений для утренней зарядки для стабилизации навыка правильной осанки у школьников 7-12 лет**
- 2. Примерные комплексы упражнений(на каждый учебный день) для стабилизации навыка правильной осанки у школьников 7-12 лет**
- 3. Примерные комплексы упражнений для стабилизации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

---