правильная осанка залог здоровья

Подготовил:
Ученик 5 класса
ЛУВО "Академия детства"
Рогозин Михаил

Преподаватель:
Каширин
Андрей Сергеевич

Цель данной работы:

выявление взаимосвязи осанки и состояния здоровья человека.

Задачи:

Рассмотреть понятие осанка, дать характеристику правильной осанки.

Охарактеризовать виды осанки.

Установить взаимосвязь осанки и здоровья человека.

Представить меры профилактики нарушения осанки

Актуальность.

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний.

Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры.

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

- Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.
- Формирование осанки начинается с самого раннего возраста и продолжается до завершения роста костей. Неправильная осанка способствует развитию ранних «неправильных» изменений в позвоночнике. Осанка определяется позицией позвоночника, имеющего четыре физиологических изгиба. Правильная осанка называется нормальной и имеет четкие критерии.

Нормальная осанка характеризуется:

- прямым положением головы и позвоночника;
- симметричными надплечьями, лопатками;
- практически горизонтальной линией ключиц;
- одинаковыми треугольниками талии (те «окошки», что образованы контуром талии и опущенными руками);
- симметричным положением ягодиц;
- ровными линиями крыльев таза;
- вертикальным направлением линии остистых отростков позвоночника;
- одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп