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:

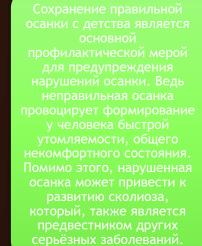
Рассмотреть понятие осанка, дать характеристику правильной осанки.

Охарактеризовать виды осанки.

Установить взаимосвязь осанки и здоровья человека.

Представить меры профилактики нарушения осанки

Сидячий образ жиз малоподвижност отсутствие необход гимнастики у совреми человека приводя серьезным нарушен осанки, что впослед может вылиться в с разные болезни позвоночника, нерго системы и внутрен органов.



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