

# Техника упражнений на формирование правильной осанки



Панков Алексей

Группа 24

19.11.20

# ▶ Что такое осанка?

- **Осанка** — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную **осанку**. **Осанка** обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

# Последствия неправильной осанки

- Ухудшение памяти
- Рассеянность внимания
- Падает работаспособность
- Боли в мышцах , суставах...
- Задержка роста
- Храническая усталость

Данные процессы **происходят** из-за недостатка кислорода в головном мозге человека. Этому способствует нарушенное кровообращение вследствие искривления позвоночника.

# Формирование осанки

Упражнения для формирования правильной осанки

## ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять ГОЛОВУ, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.





# Формирование осанки

## \* Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



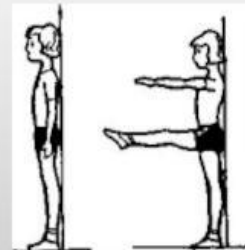
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

### В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



# Разные методы

- **Встаньте прямо, чтобы принять правильную позу.** Держите подбородок параллельно полу, расправьте плечи и втяните живот. Свободно опустите руки по бокам тела.
- **Используйте для выработки правильной осанки стену.** Встаньте и прислонитесь спиной к двери или стене. Просто прикоснитесь к стене затылком, плечами и ягодицами. При этом ваши пятки должны отстоять от стены на 5–10 сантиметров. Занесите руки за спину и определите расстояние до стены.
- **Удерживайте основной вес тела на подушечках стоп.** Если вы опираетесь на пятки, то непроизвольно сутулитесь. Чтобы держаться прямо, перенесите вес тела немного вперед.
- **Пройдитесь так, как будто на голове вы удерживаете книгу.** Представьте, что на вашей голове лежит книга: это поможет вам поднять голову и выпрямить спину. Если вам сложно представить это, возьмите настоящую книгу и несколько минут удерживайте ее на голове.↓

▶

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

