

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Дистанционный
познавательный проект
«Тайны Гиппократа»**



**Позвоночник
к
человека
ОСАНКА**



Опора всего человеческого организма – позвоночник. Это стержень из костей, который обеспечивает устойчивость тела, активность, двигательную функцию.

Помимо этого, позвоночник основа всего, ведь к нему прикреплены голова, грудина, таз, конечности.



Позвоночник состоит из:

- **Шейного отдела,**
в который входит 7 позвонков.

- **Поясничного отдела,**
число позвонков 5.

- **Копчикового отдела**
из 3 или 5 позвонков.

- **Грудного отдела,**
который состоит
из 12 позвонков.

- **Крестцового отдела**
из 5 позвонков.



Появление у живых существ в ходе эволюции позвоночника позволило им стать более подвижными, перемещаться на большие расстояния в поисках пищи или скрываться от хищников.



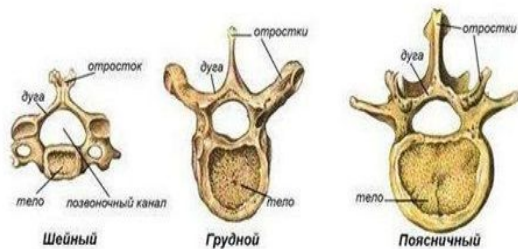
Тело человека отличается от тел большинства животных тем, что люди — прямоходящие, следовательно, и позвоночник у них устроен несколько иначе.

Общий план строения позвонков

Позвонок (vertebra)

состоит из:

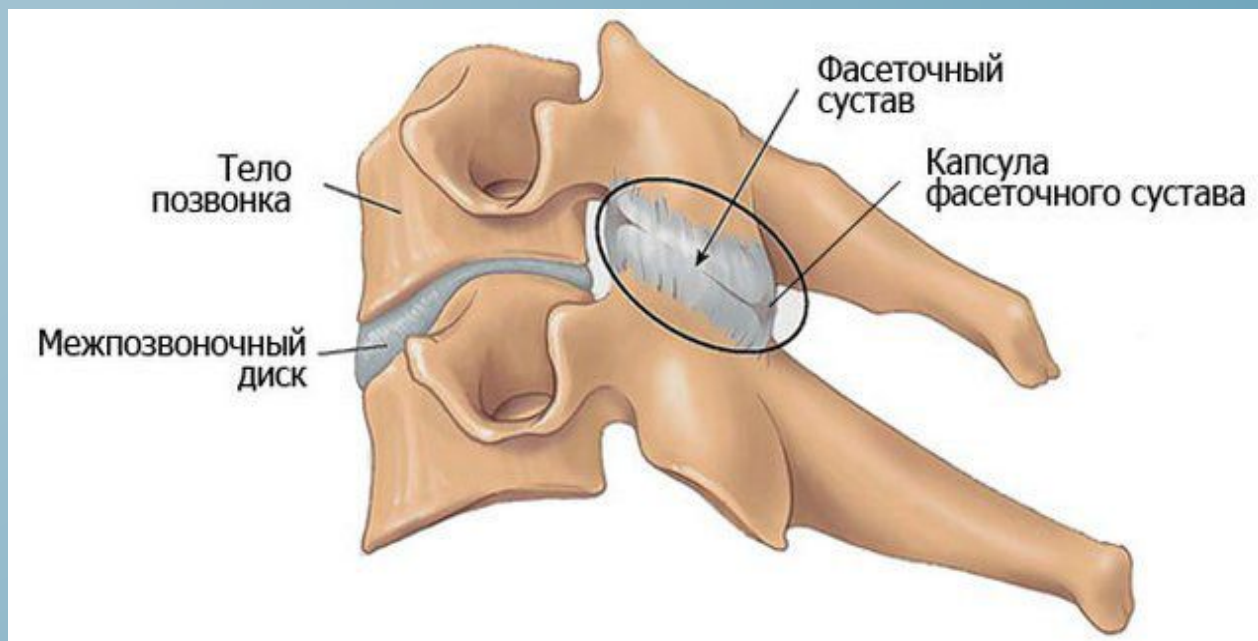
- Тело
- Дуга
- 7 отростков



Позвонки относятся к смешанному типу костей. Тело состоит из губчатой костной ткани, отростки — из плоской.

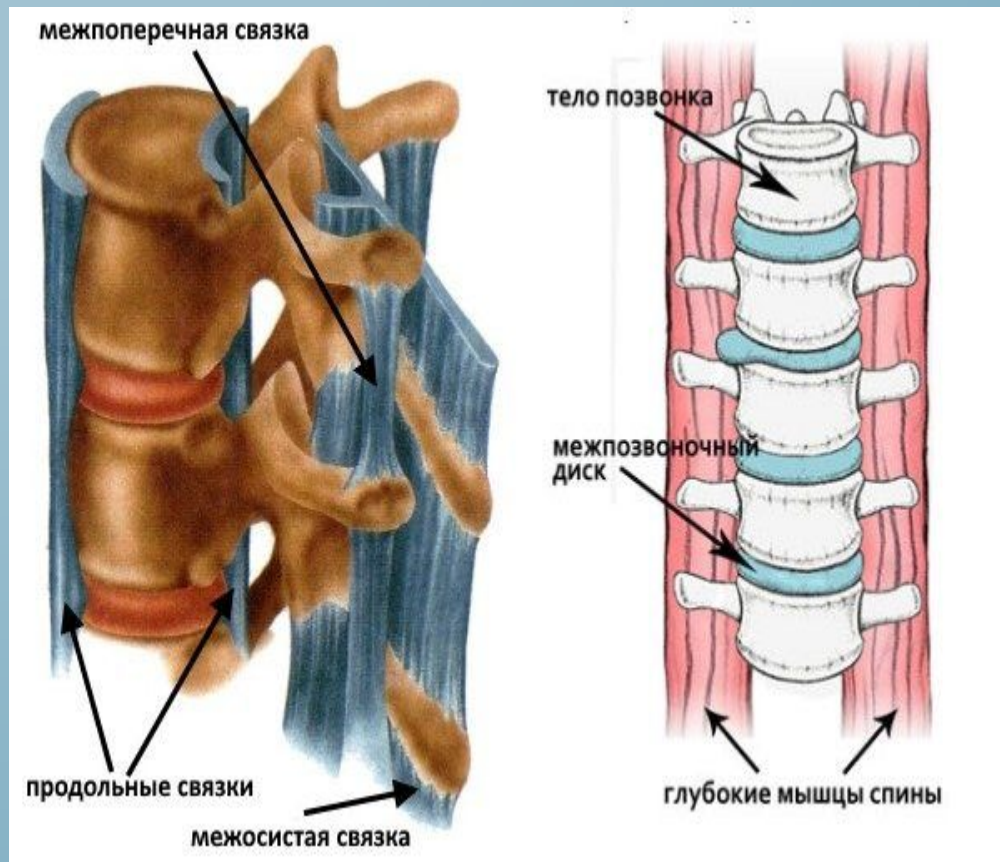
Внешне у человека видны только остистые отростки позвонков, выступающие бугорками вдоль спины.

Весь остальной позвоночник находится под слоем мышц и сухожилий, словно под панцирем, так что защищён он хорошо. Многочисленные отростки служат местами прикрепления связок и мышц.



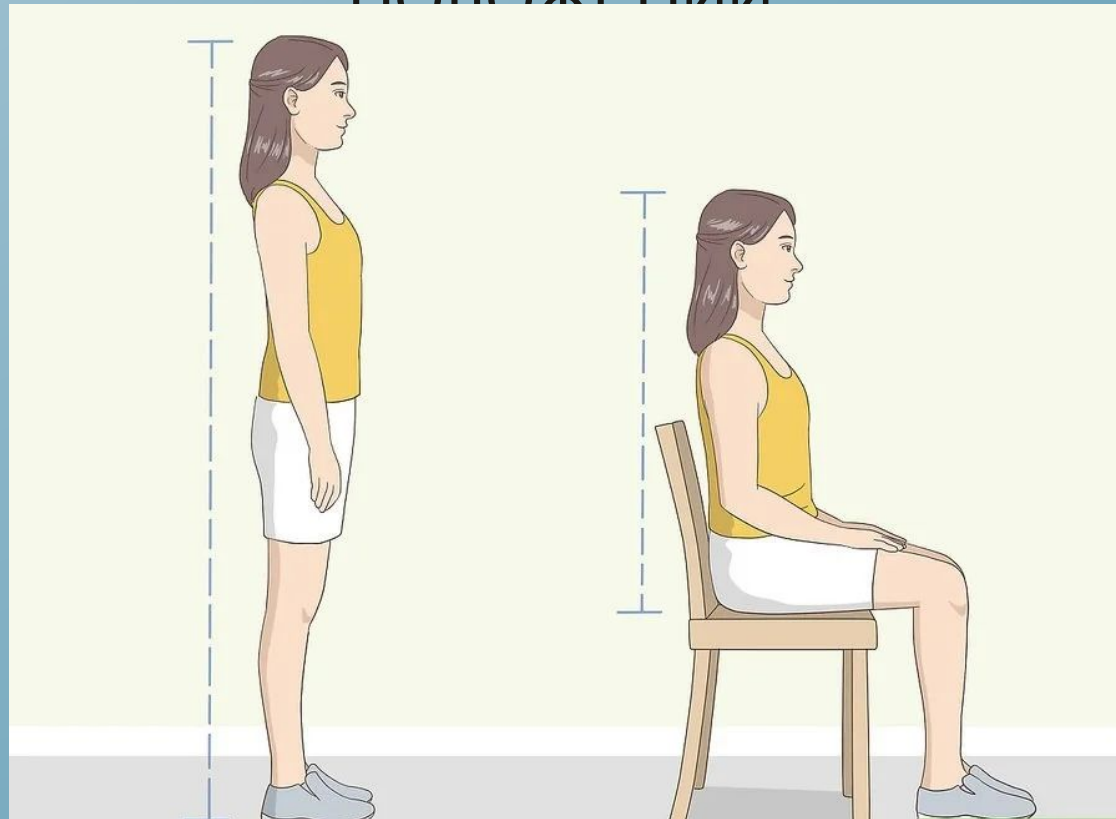
МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ ДИСКИ — ЭТО ХРЯЩЕВЫЕ ПРОКЛАДКИ МЕЖДУ ТЕЛАМИ ПОЗВОНКОВ.

ПРИ УСИЛЕНИИ НАГРУЗКИ НА ДИСК ОН СПЛЮЩИВАЕТСЯ, ИЗ НЕГО УХОДИТ ЛИШНЯЯ ЖИДКОСТЬ, СНИЖАЯ АМОРТИЗИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА.



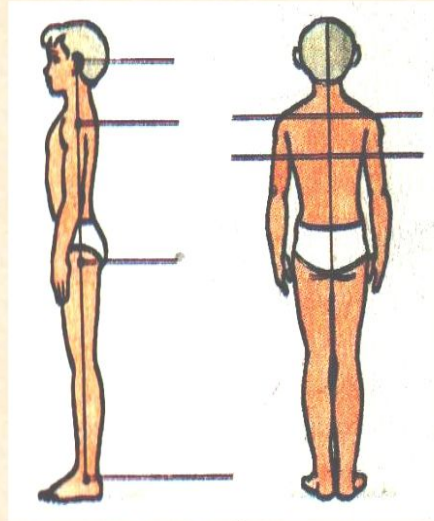
Чтобы позвоночный столб сохранял свою жёсткость и не гнулся, как ивовый прут, грозя переломиться, он укреплён множеством прочных связок.

В СТРОГОМ НАУЧНОМ
ПОНИМАНИИ ОСАНКА —
СПОСОБ ПОСТРОЕНИЯ
БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СХЕМЫ
ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В
ВЕРТИКАЛЬНОМ
ПОЛОЖЕНИИ



Правильная осанка

При правильной осанке позвоночник и стопы пружинят и смягчают толчки в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; Все органы тела занимают положение, наиболее удобное для их деятельности.



Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета.

Не только мышцы и связки, но и кости должны нагружаться в соответствии с их формой, нагрузка должна быть направлена строго вдоль «оси прочности».

Иначе кость под влиянием длительной и привычной нагрузки будет вынуждена изменить свою форму в соответствии с условиями нагрузки.



Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника.

Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека.

Школьное образование неразрывно связано с воспитанием и гигиеной осанки.

Ещё в начале прошлого столетия, в книге известного американского педагога Джесси Банкрофт «Осанка школьника» отмечена необходимость воспитания осанки для правильного формирования позвоночника, груди, плеч и других сегментов тела, а также формирования их правильного отношения друг к другу.

Американский преподаватель физкультуры и гигиенист Джесси Банкрофт в своей книге «Осанка школьника» (издана в 1925 году) писала: «Осанку легко испортить переносом тяжёлых книг. Придёт время, и тестирование физического развития опередит по важности любые другие образовательные тесты...».

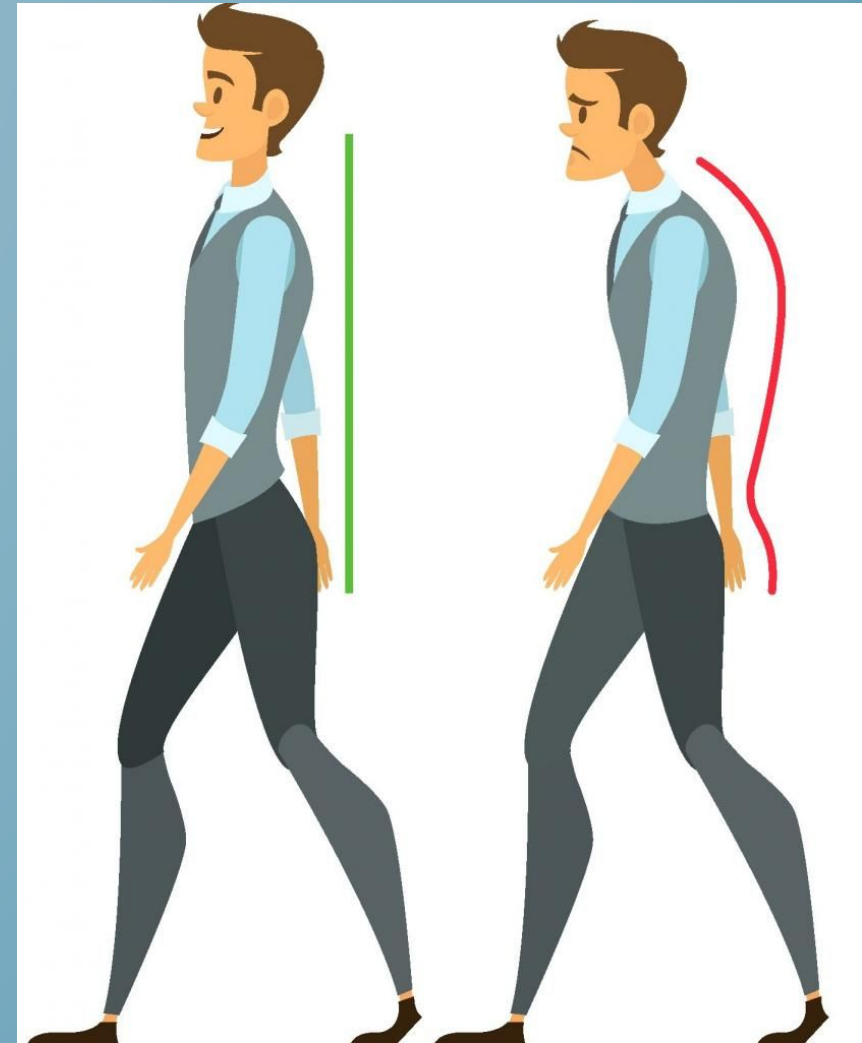


Правильная осанка – это залог отличного настроения и уверенности в себе.

Попробуйте выпрямить спину, а потом сгорбиться. В

каком состоянии вы чувствуете себя лучше?

Видели ли когда-нибудь успешных людей со сгорбленной спиной? Нет, обычно плечи у них всегда расправлены, голова гордо смотрит вперед. Берите с них пример.



Хорошая осанка
позволяет увеличивать
вместимость легких, за
счет чего организм
лучше обогащается
кислородом.
Позвоночник даже
влияет на голос.
Если у вас ровная
спина, диафрагма
открывается, и ваш
голос лучше звучит.



Возраст 8—17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжёлым деформациям позвоночника и конечностей.

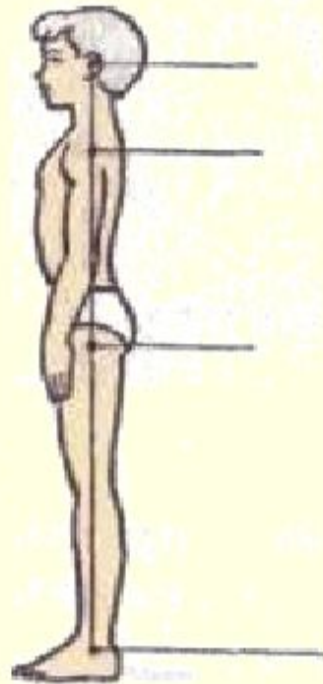
Именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов.

В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ?

- Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе.



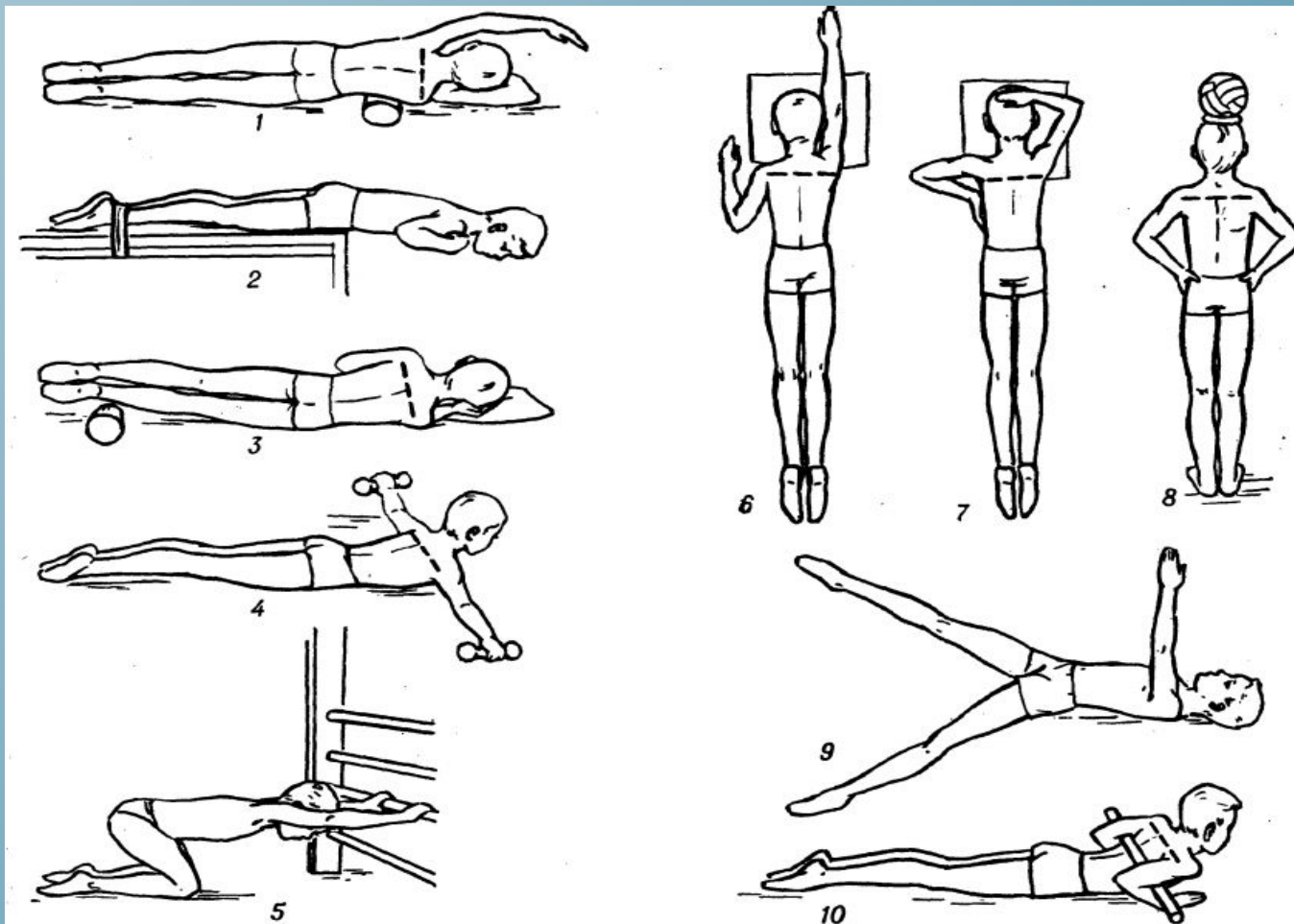
Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком,
лопатками,
ягодицами,

пятками,
то у вас правильная
осанка..



Если же вы касаетесь
стены не всеми
названными точками, то
осанка неправильная

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



СИДИ ПРАВИЛЬНО



**Правильная посадка
при чтении**



**Правильная посадка
при письме**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ХОРОШАЯ ОСАНКА - ЭТО НЕ ПРИРОЖДЕННЫЙ ДАР, А РАБОТА ЧЕЛОВЕКА НАД СОБОЙ.

**ЕСЛИ ВЫ ВЫРАБОТАЕТЕ ПРИВЫЧКУ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО,
ТО ВСКОРЕ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО АВТОМАТИЧЕСКИ.**

ХОРОШАЯ ОСАНКА - ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ТЕЛА И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

