

Тема:

“Осанка и какой она должна
быть”

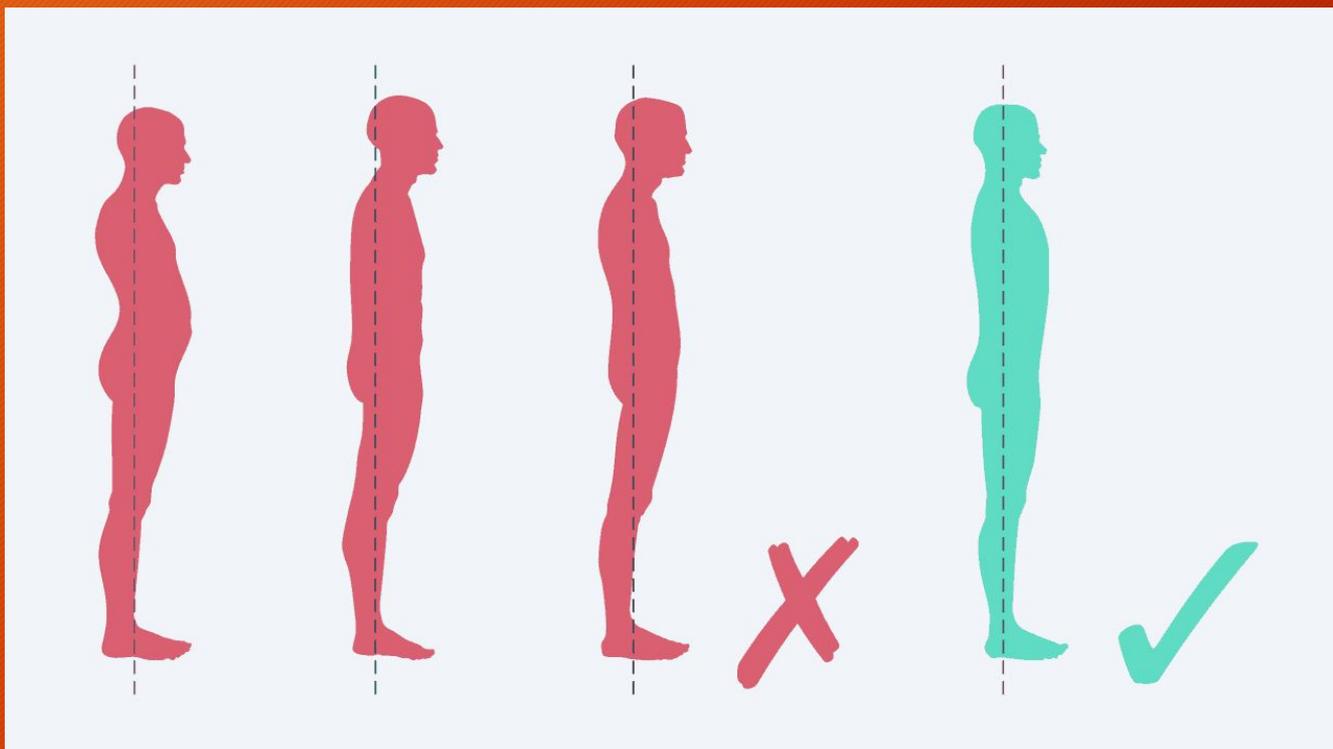


Актуальность

Когда мы проводили лабораторную работу в Классе “Осанка и плоскостопие”, я выяснил, что у 40% учеников класса есть проблемы с осанкой и это влияет на состояние их здоровья.

Цель и задачи

- Узнать какая осанка правильная и можно ли её исправить



Задачи

- 1) научиться определять правильность осанки;
- 2) найти способы по исправлению осанки;
- 3) научиться правильно выполнять упражнения по исправлению осанки.
- 4) распространить знания о способах формирования правильной осанки (буклет).

Осанка

- Что же такое осанка ?

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

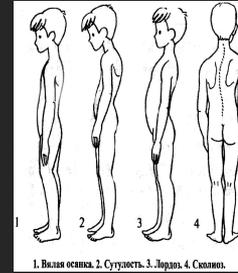
Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

Неправильная осанка

Правильная осанка



Искаивление осанки



Искаивление осанки чревато:

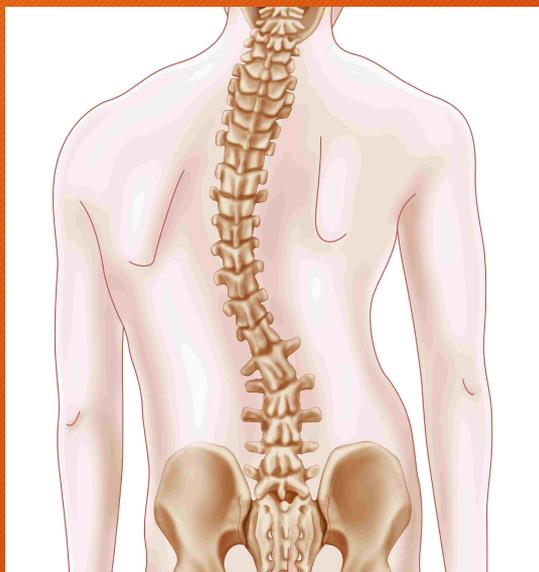
1. Сколиоз - трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Искаивление может быть врождённым, приобретённым и посттравматическим.

2. Сутулость - неприятное и некрасивое заболевание позвоночника. Причины искаивления осанки могут лежать в наследственных признаках или приобретаются человеком в течение жизни.

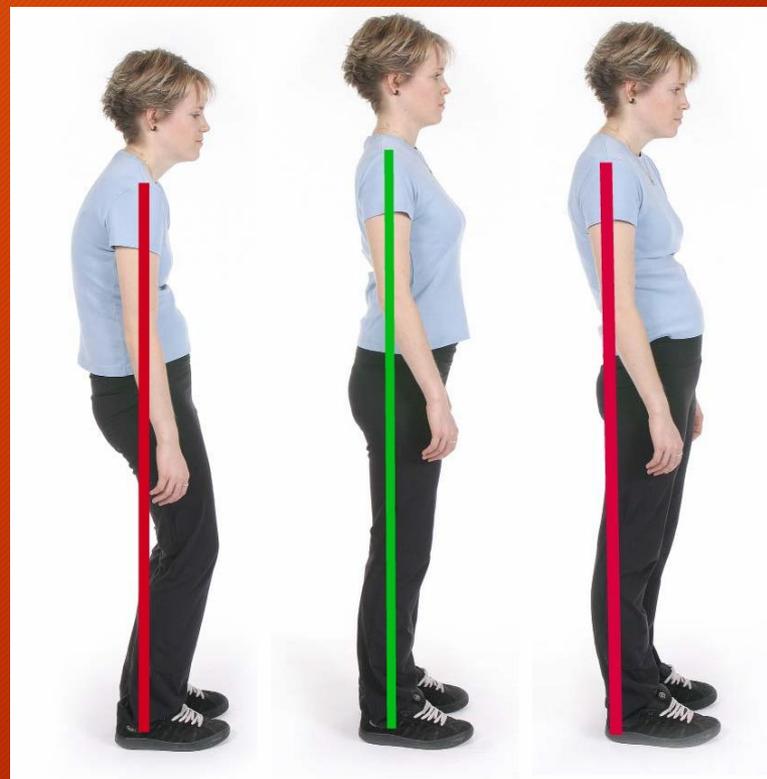
3. Головная боль - возникают головные боли в затылочной части, головокружение, нарушается зрительная функция, может возникнуть неустойчивость походки из-за нарушения работы мозжечка.

Искривление осанки

1)

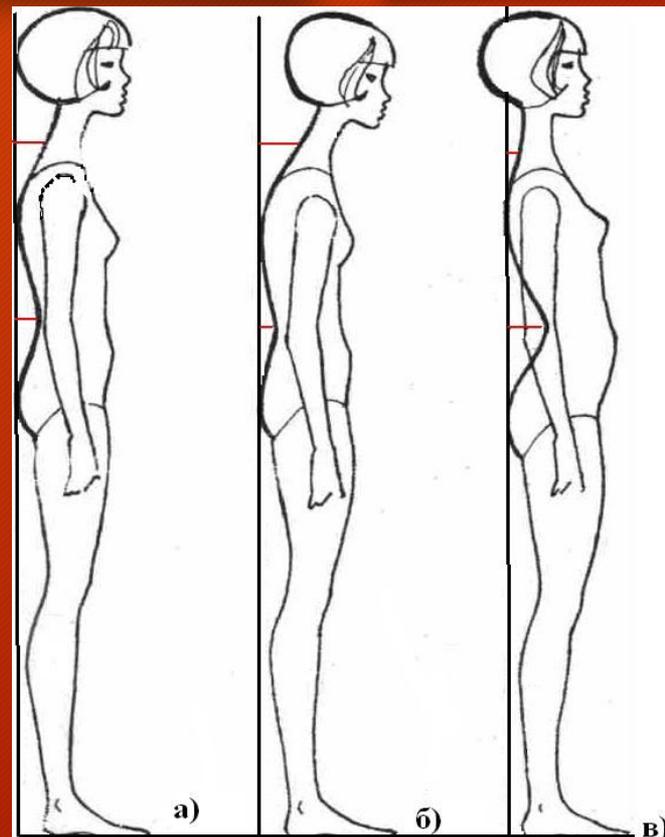


2)



Как узнать кая же осанка правильная

Существует один способ, с помощью которого очень легко проверить, насколько правильная у вас осанка. Подойдите к стене и встаньте к ней спиной на расстоянии 4-5 см. Ноги расставьте на ширину бедер. Потихоньку начинайте отклоняться назад, сохраняя равновесие. Проследите за тем, какая часть вашего тела коснется стены первой. Если это будут плечи и ягодицы одновременно - ваша осанка правильная. Если стену вы почувствовали спиной — вы слишком сгорблены и сутулитесь.



Что делать если осанка кривая

Если вы проверили и поняли что ваша осанка кривая то вы можете выполнять ряд не сложных упражнений:

- 1) Низкий выпад;
- 2) Наклон с руками за спиной;
- 3) Опора на стену;
- 4) Руки в замок сидя;
- 5) Упражнение «Кошка».

С этими упражнениями можно ознакомиться в брошюре.

Как не дать испортиться осанке !

Так как осанка формируется всю жизнь, то следить за ней нужно всегда: когда вы сидите, двигаетесь, лежите. Не мало важным аспектом так же является здоровый образ жизни.

Если вы следите за всеми этими аспектами, то вряд ли ваша осанка будет кривой.

Заключение

Теперь вы знаете:

- 1) как понять что осанка правильная или кривая;
- 2) как исправить кривую осанку;
- 3) Как правильно контролировать своё тело, что бы не допустить искривление осанки.

Эта была презентация Данило Александра, ученика 8Б класса, ГБОУ СОШ №585, на тему “Осанка и какой она должна быть”.

Следите за своей осанкой ведь это важно!!!
Будьте здоровы и спасибо за внимание.

Конец