

# ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК



Проект выполнили  
Ученица 7"В" класса  
Руфан Алиса  
Ученица 11 «Б» класса  
Литвинко Нина

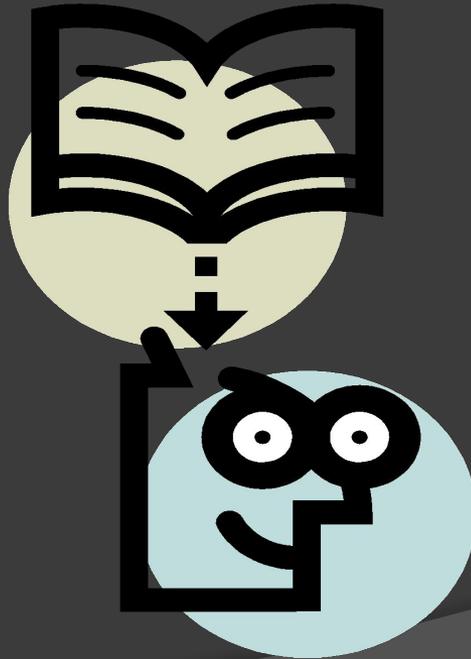
# АКТУАЛЬНОСТЬ

В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем, а особенно за здоровьем позвоночника. Много работая за компьютером, усердно печатая, во время написания сочинений мы даже не замечаем, что сидим слегка сторбившись. Ничего страшного подумают некоторые, но на самом деле это может повлечь за собой ужасные последствия.



## Цель:

- ◎ Как избежать проблем с позвоночником?



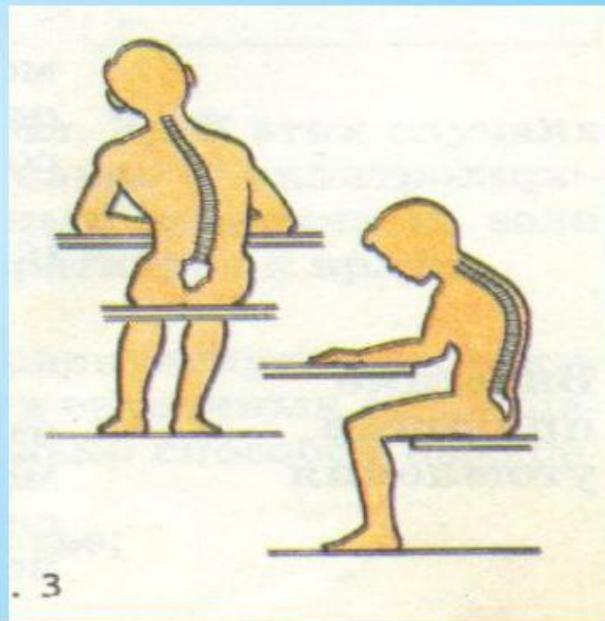
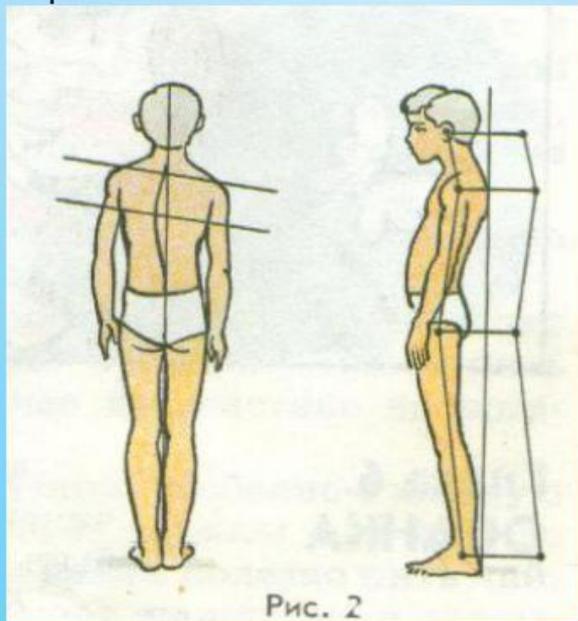
## Задачи:

- ◎ Понять, от чего возникают проблемы.
- ◎ Изучить советы врачей.
- ◎ Разработать план зарядки для укрепления позвоночника



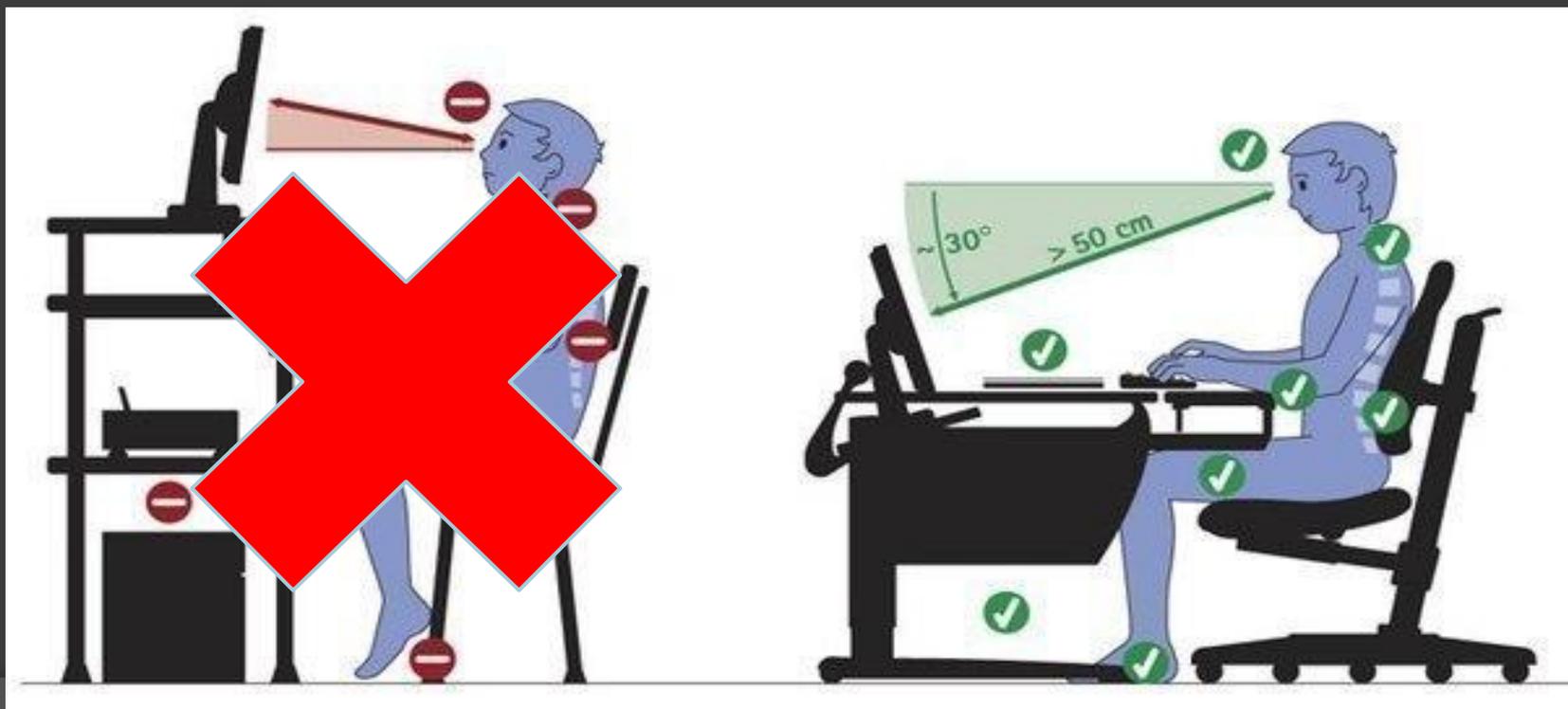
# От чего возникают проблемы.

## Неправильная осанка



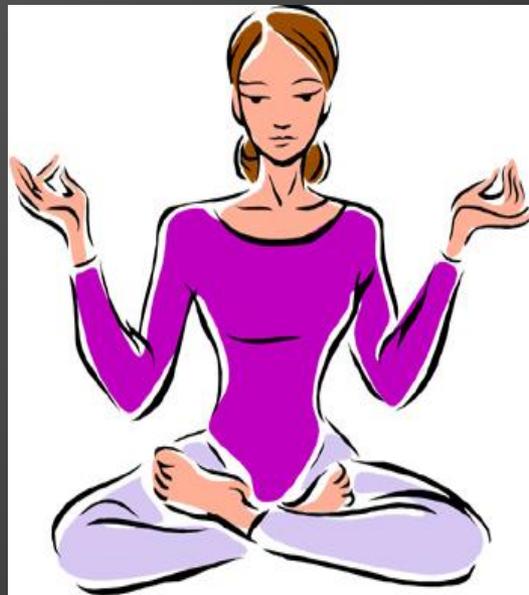
# Советы врачей:

При продолжительных занятиях за письменным столом сидеть следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне коленных суставов. Задняя сторона бедра должна лишь слегка давить на край стула.



# Зарядка для укрепления позвоночника.

Чтобы сохранить здоровье, нужна регулярная гимнастика для позвоночника. Лучше всего заниматься фитнесом, йогой, плаванием.



# ЗАРЯДКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО ПОЗВОНОЧНИКА.

Можно и дома делать упражнения для поддержания позвоночника в хорошем состоянии. Например, вот такие:

- ⦿ Лягте на пол и вытяните руки вдоль тела. Положите пару книг под ягодицы и полежите так минут 10.
- ⦿ Лягте на спину и положите руки под голову. Затем согните ноги и подтяните их к груди. Делаем упражнение не менее 5 минут.
- ⦿ Встаньте вплотную к стене, руки опустите, ладони прижмите к стене. Медленно опускаетесь, пока не окажитесь сидящим на корточках, затем также медленно поднимаетесь.
- ⦿ Рассыпаем коробку спичек на пол, встаём на одно колено и собираем их по одной. Затем плавно, держа спину прямой, поднимаемся.

## В добавление несколько практических советов.

- ❖ Избегайте переохлаждения и сквозняков.
- ❖ Напряжение мышц шеи и плечевого пояса приводит к боли в области висков.
- ❖ Никогда и ни при каких обстоятельствах не делайте круговых движений головой!
- ❖ Не пользуйтесь устройствами для вытяжения шеи без консультации специалиста.

# Вывод:

Здоровье человека- жизненно важная ценность, она складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов, а в первую очередь из здоровой и правильной осанки.



# Мы знаем:



1. Укрепляет мускулатуру шейного, поясничного и грудного отдела, различными поворотами, растягиванием и сжиманием;
2. Повышает эластичность сухожилий и связок;
3. Исправляет приобретённые и врожденные нарушения позвоночника;
4. Улучшает кровоснабжение позвоночника;
5. Снимает напряжения межпозвонковых дисков и позвонков;
6. Способствует восстановлению утраченных функций позвоночника;
7. Уменьшает риск появления межпозвоночной грыжи;
8. Оказывает благоприятное действие на нервную систему.

Спасибо за внимание!!!