

Осанка

# Что такое осанка?

*Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.*

**Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов.**

**Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов, а значит, и их здоровое функционирование в течение долгого времени.**



При ходьбе



- Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
- Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
- Длина правильного шага равна длине стопы.

# Правильная осанка

В положении сидя

При подъёме тяжестей



- Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
- При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
- Тяжесть надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении сидя



- Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице — слегка прогнута.
- Плечи распрямлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
- Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



- Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
- Недопустимо, держа или перенося тяжесть, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела.

Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



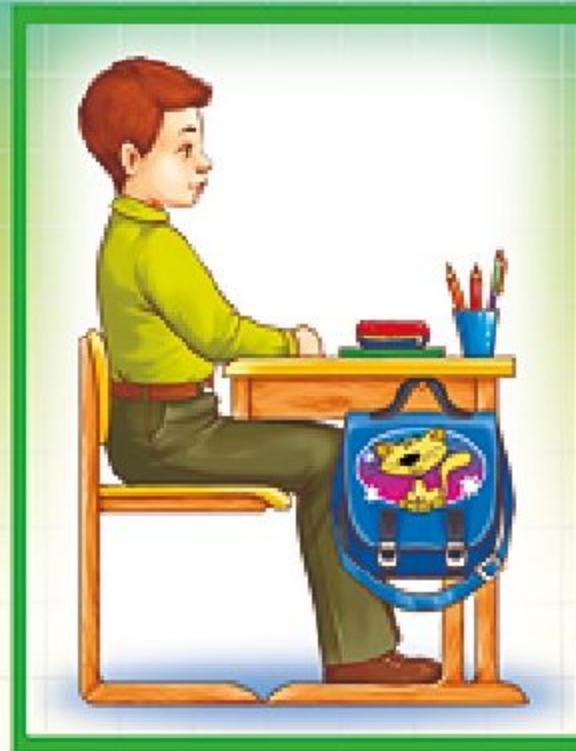
- Попатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
- Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



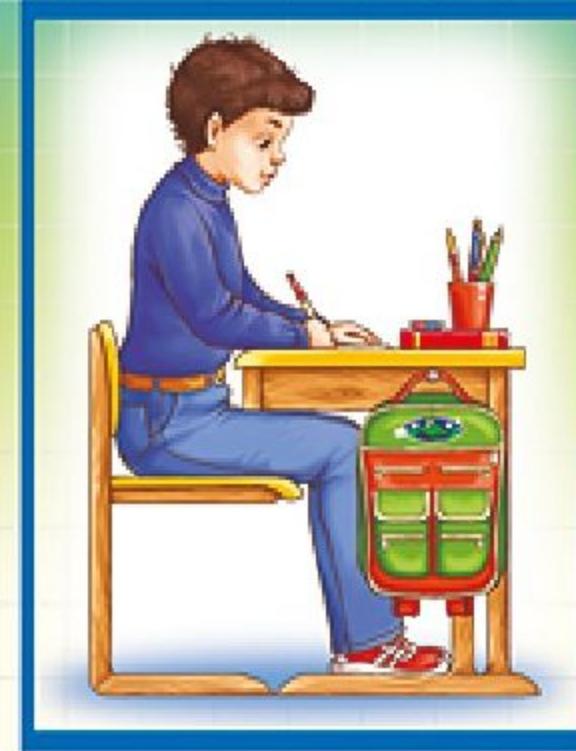
# Сиди правильно



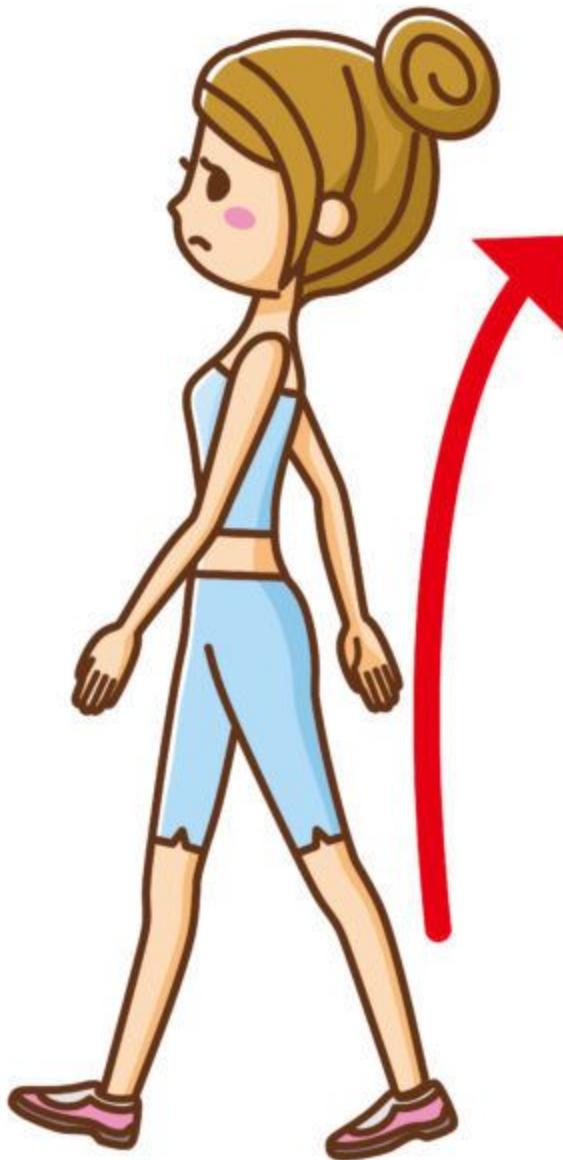
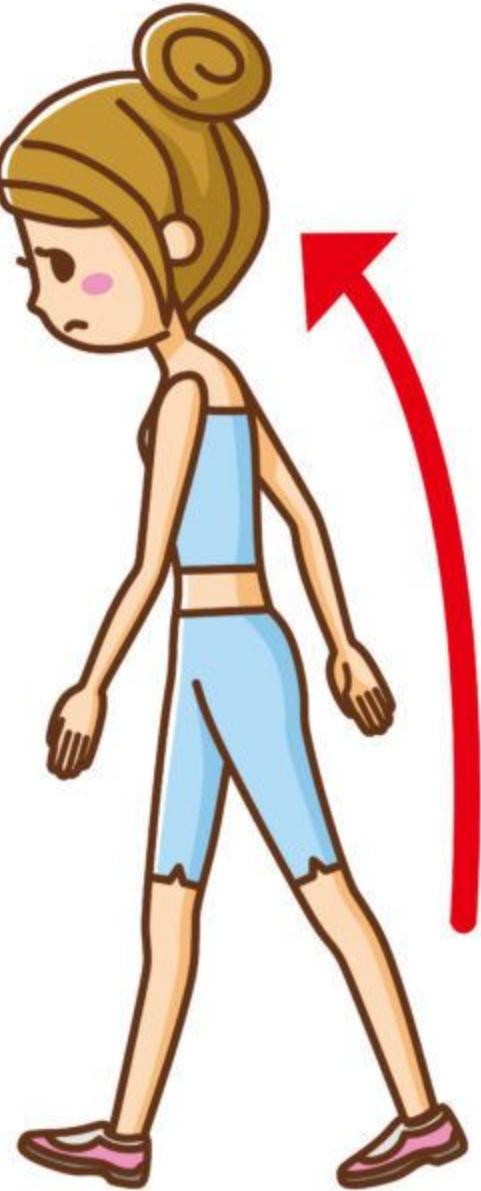
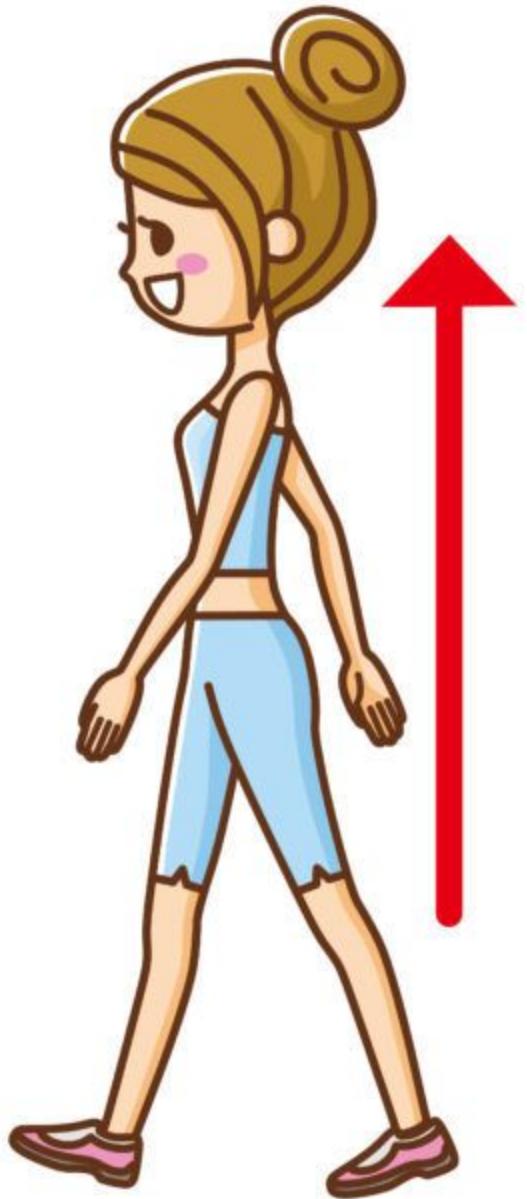
Посадка за парту



Посадка „Готов к работе“

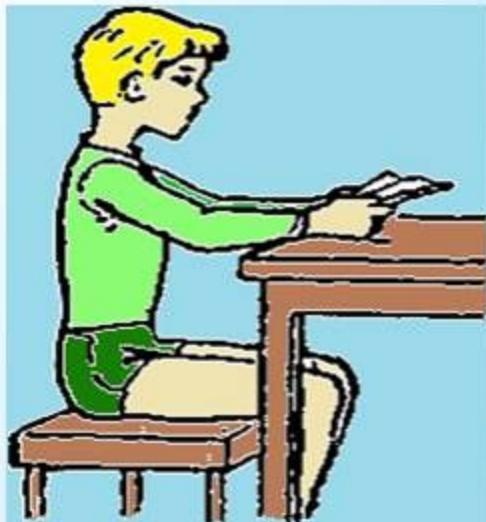
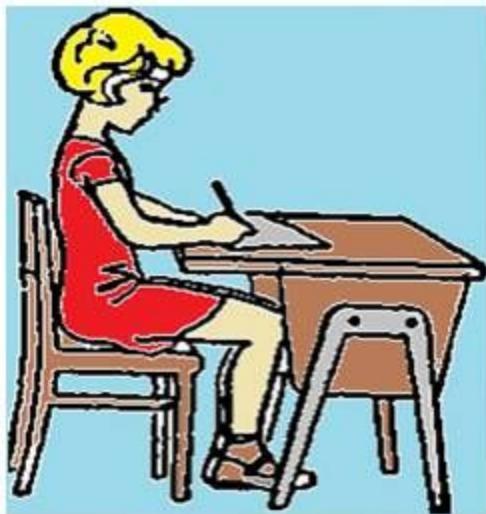


Посадка при письме

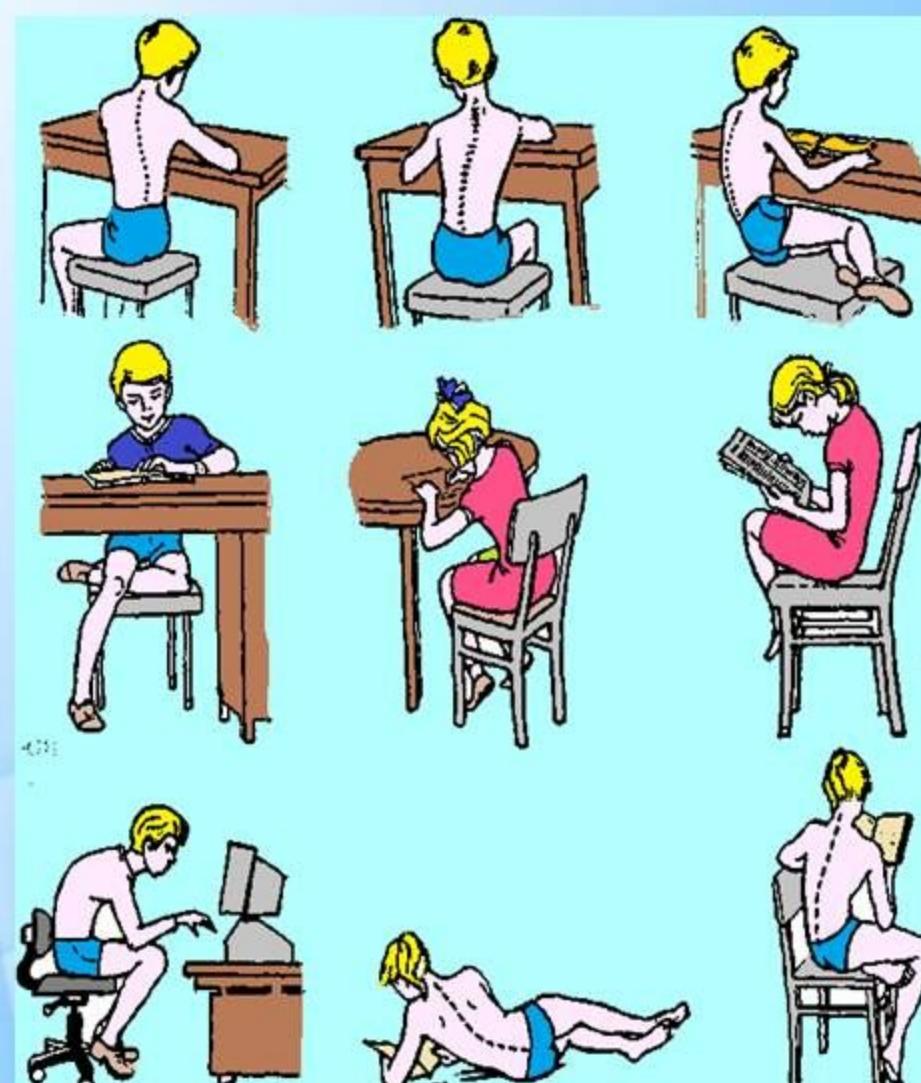




## Правильное положение

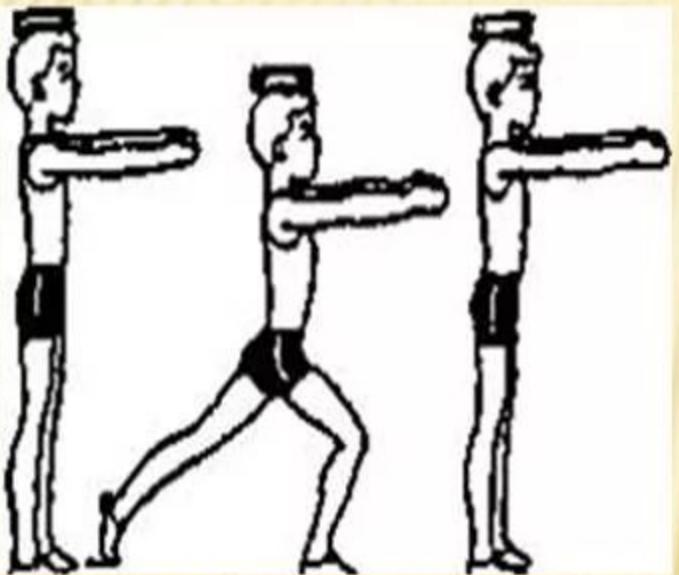


## Неправильное положение

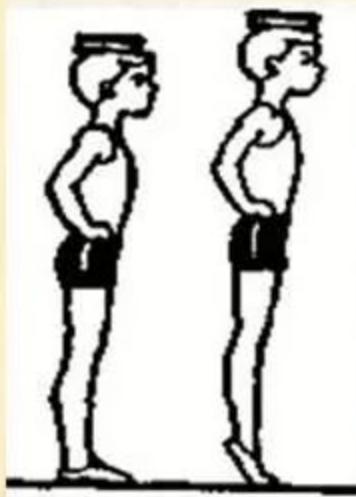


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

*С предметом  
на голове*



Ноги вместе, руки вперед.  
Делать выпады вперед  
правой, затем левой ногой.

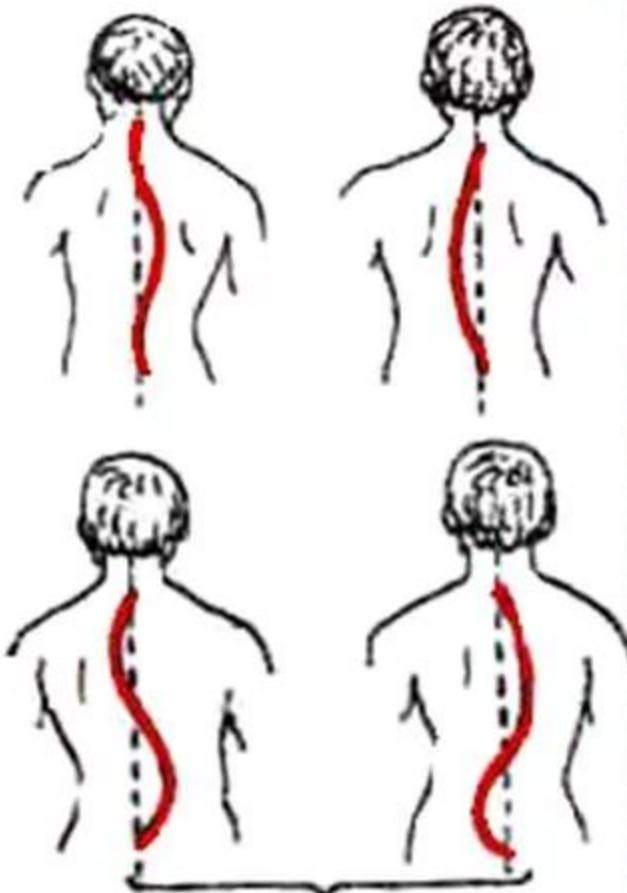


Стоя с предметом на  
голове и сохраняя  
правильное  
положение  
туловища, подняться  
на носки, вернуться  
в и.п.

Ноги вместе, руки на  
поясе. Присесть и  
вернуться в и.п.

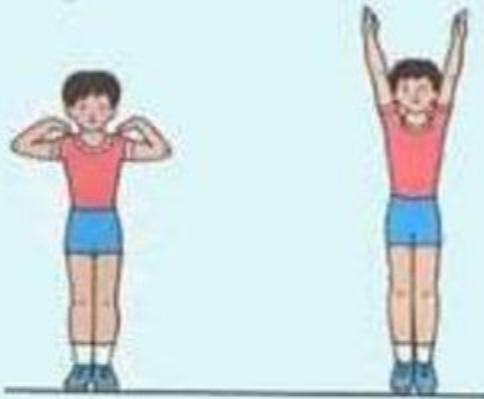


*Самое распространенное нарушение осанки – это боковое искривление позвоночника (сколиоз). Кроме того, позвоночник может искривляться в другие стороны.*



# Упражнения на потягивание

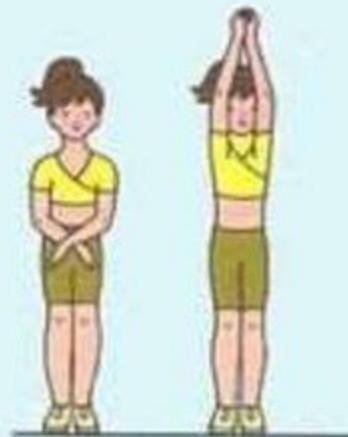
1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад

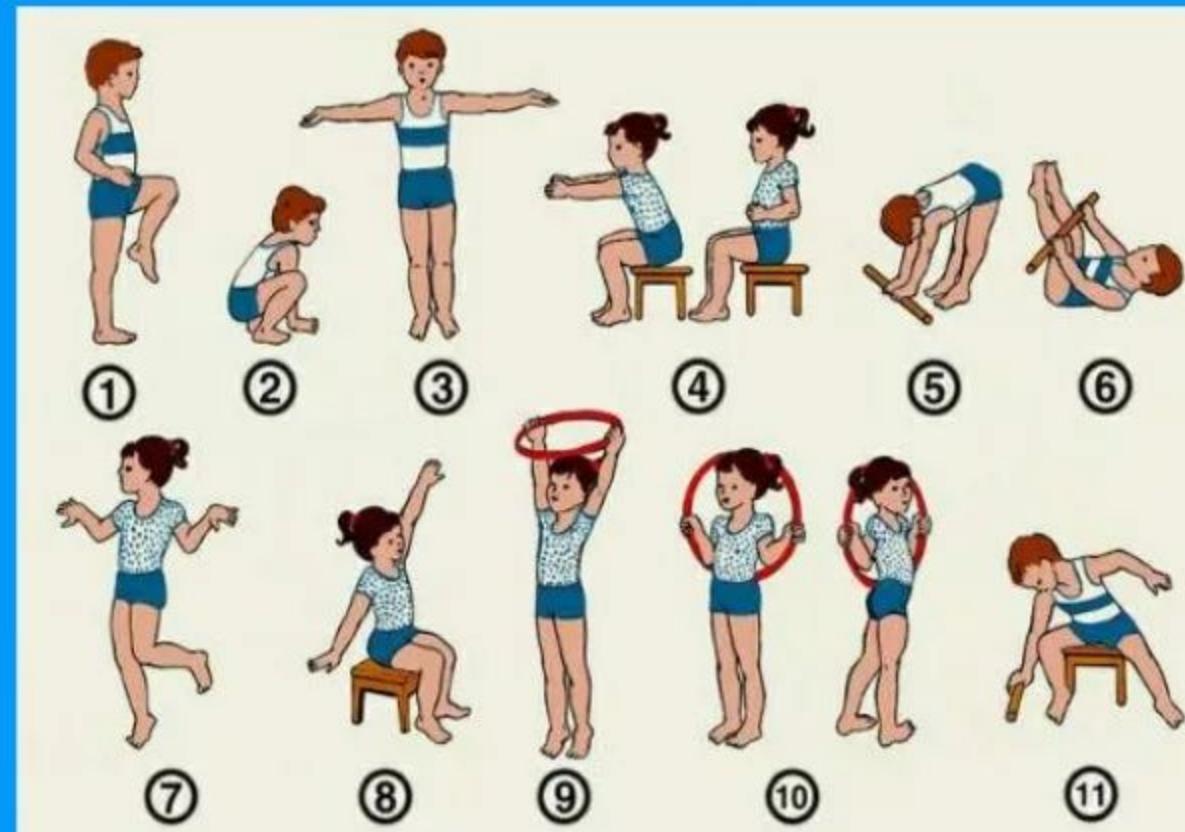


4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться





Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.



# КРАСИВАЯ ОСАНКА – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

