

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.



Правильная осанка

При ходьбе



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

При подъёме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжёлого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести 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



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

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжёлые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или перенося тяжести, 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



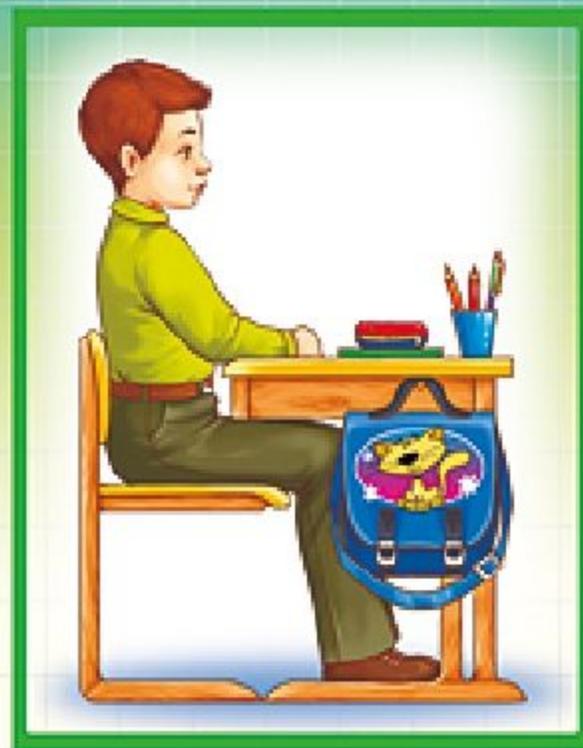
1. Пятки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



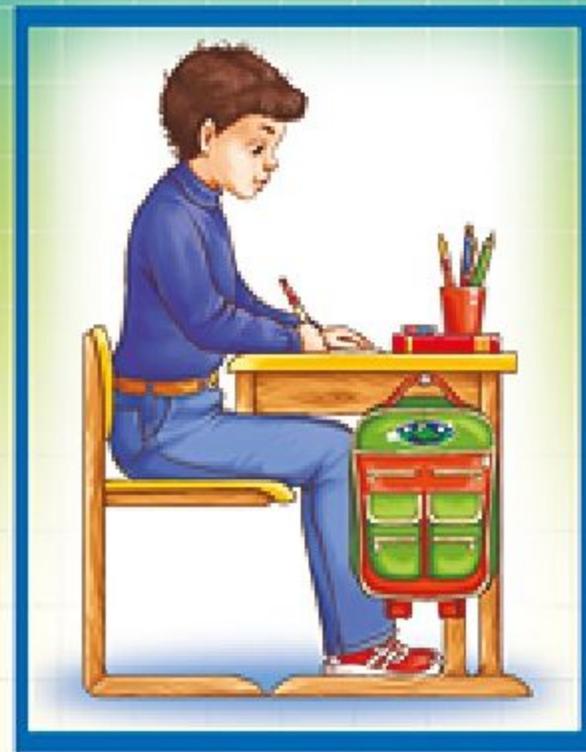
Сиди правилно



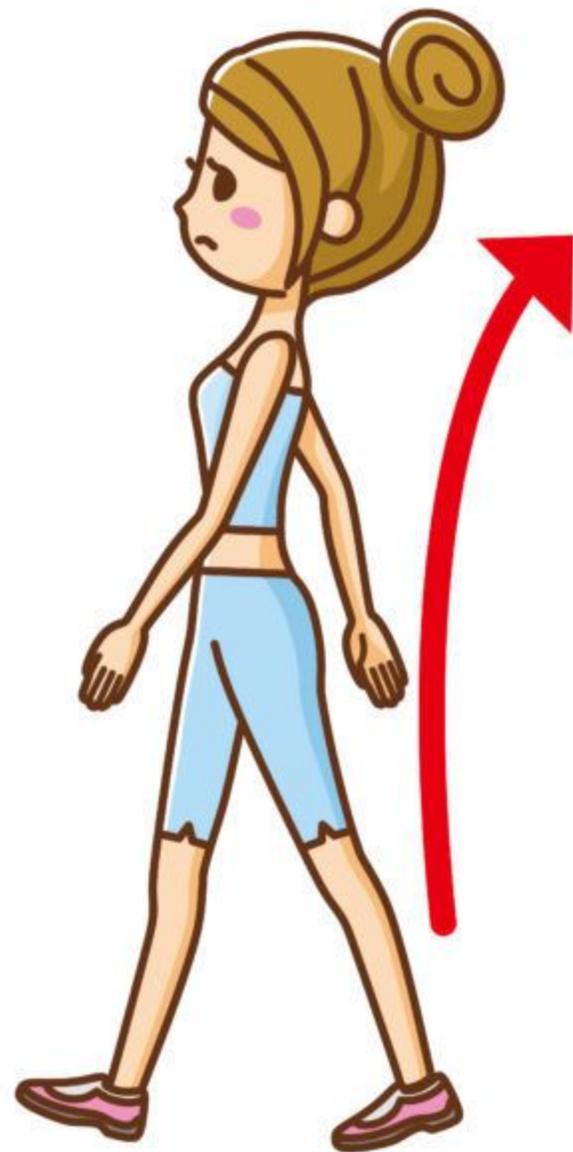
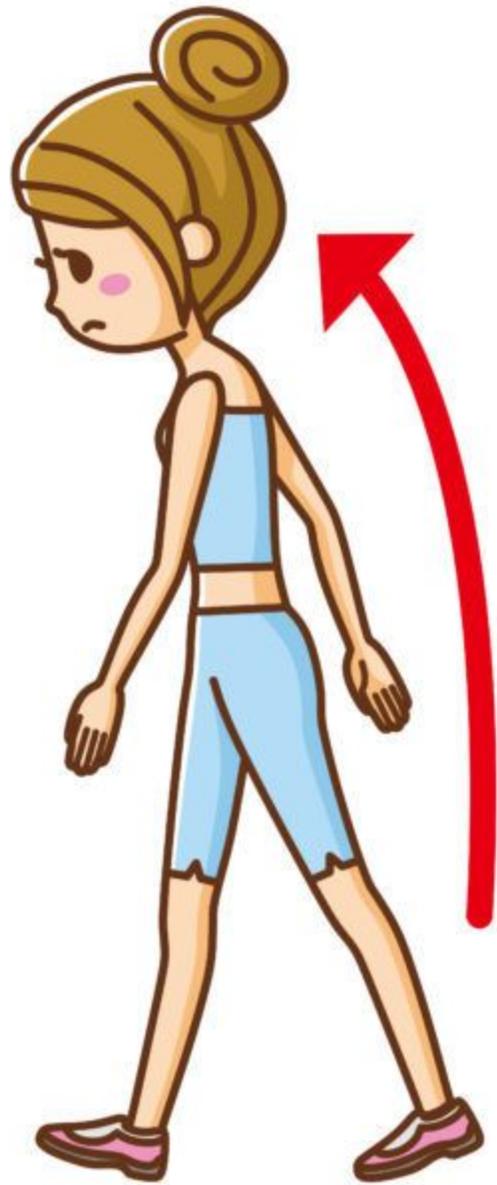
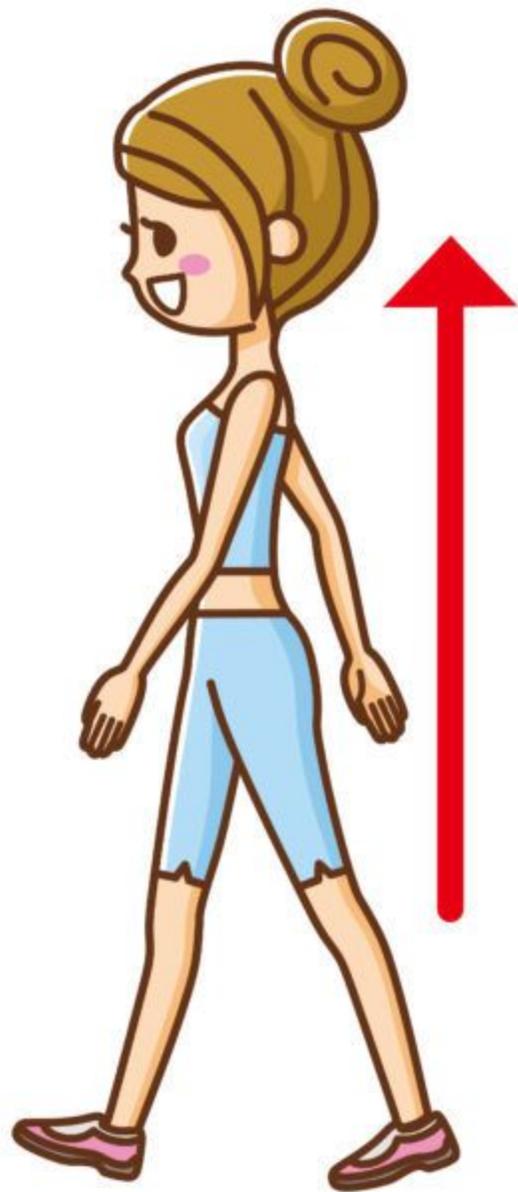
Посадка за парту

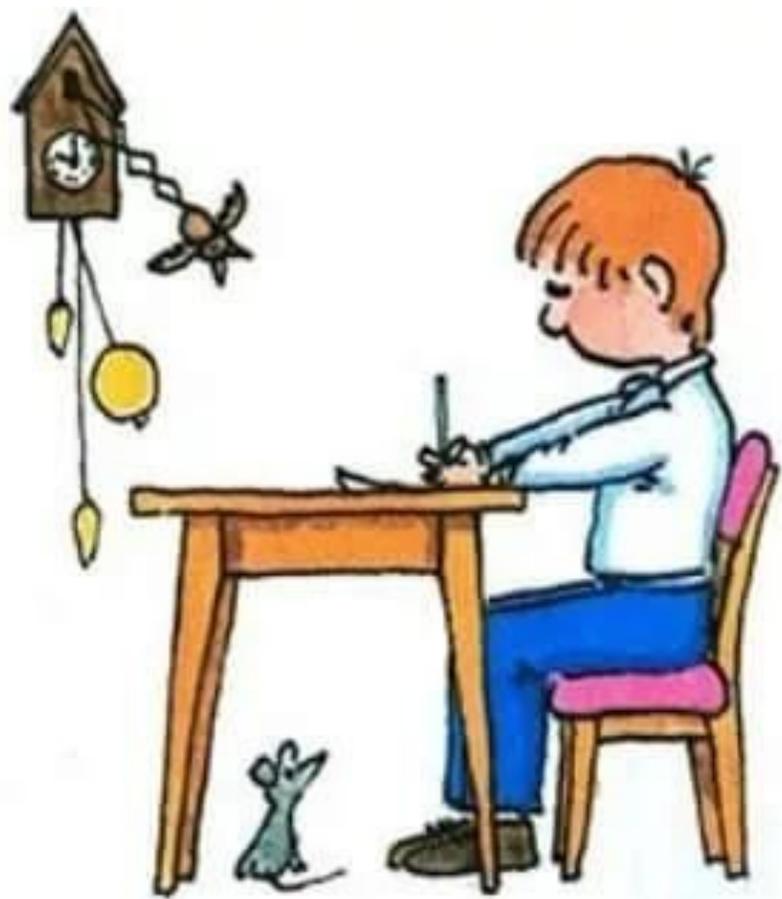


Посадка „Готов к работе“

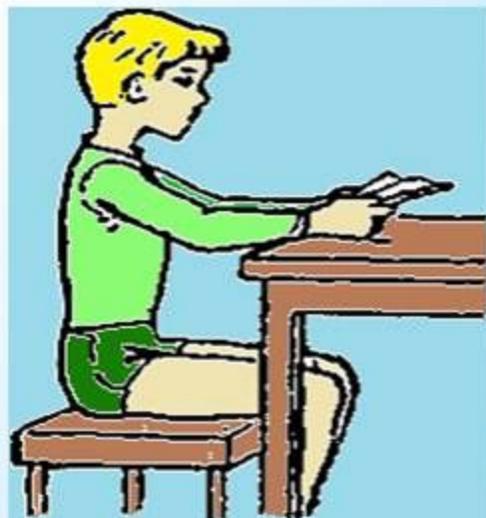
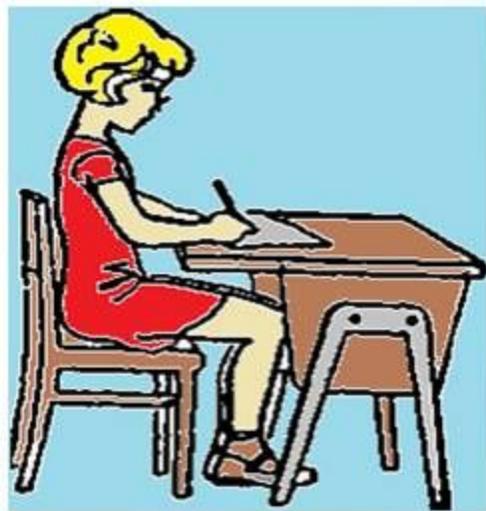


Посадка при письме

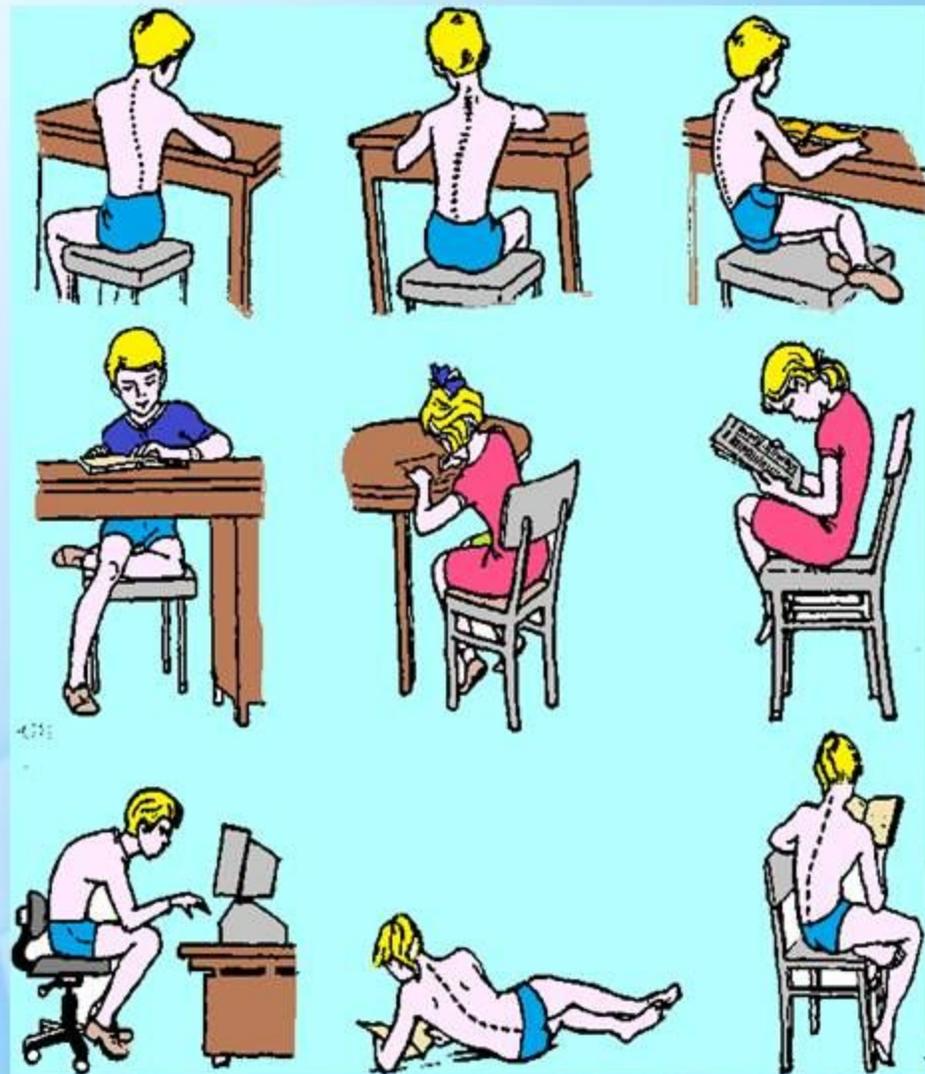




Правильное положение

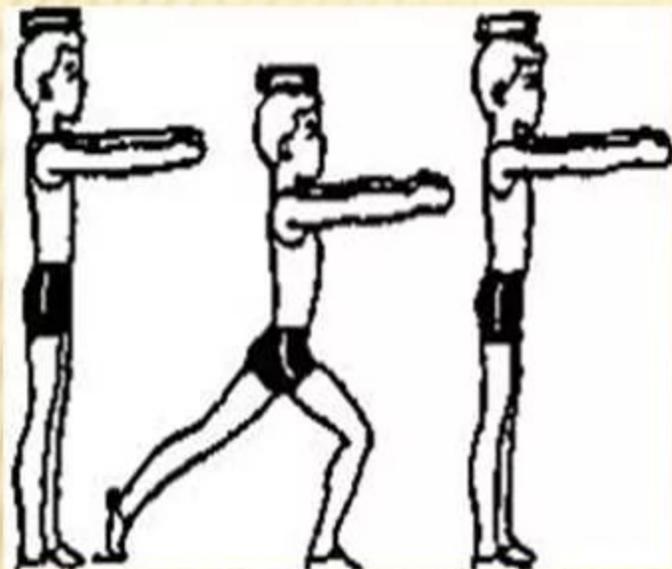


Неправильное положение

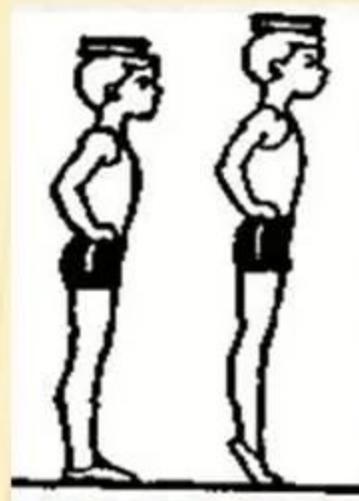


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

*С предметом
на голове*



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

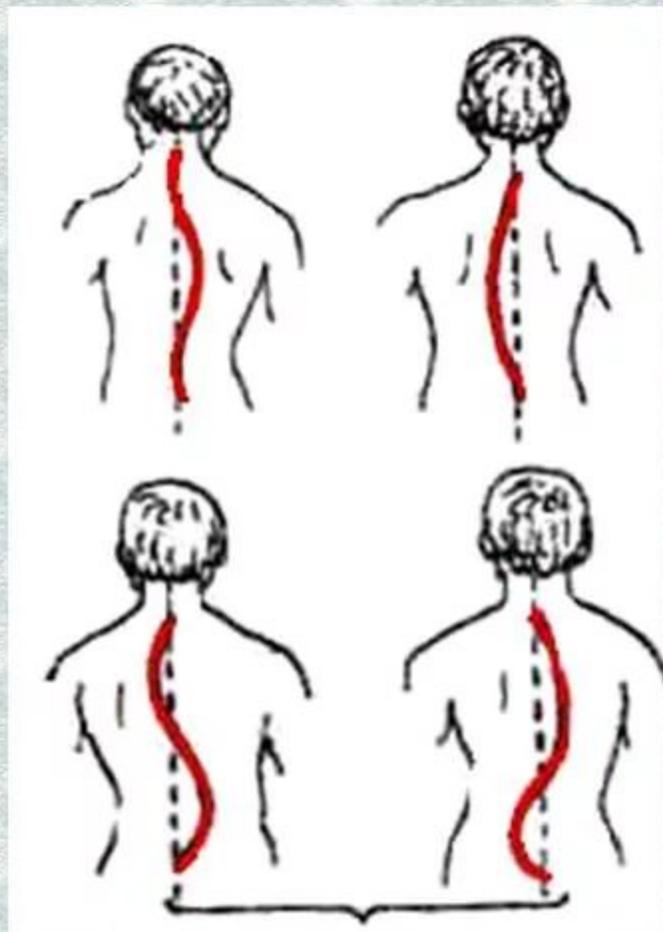


Стоя с предметом на
голове и сохраняя
правильное
положение
туловища, подняться
на носки, вернуться
в и.п.



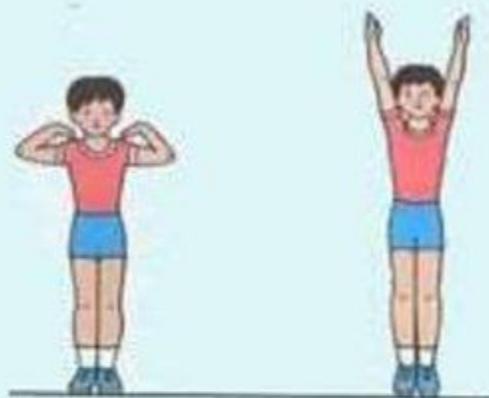
Ноги вместе, руки на
поясе. Присесть и
вернуться в и.п.

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



Упражнения на потягивание

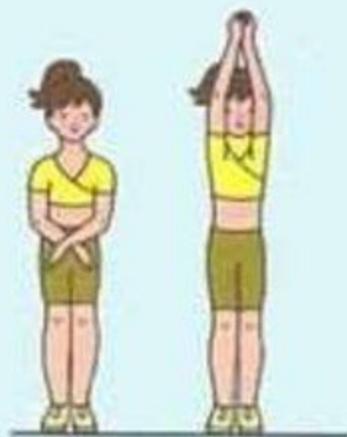
1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



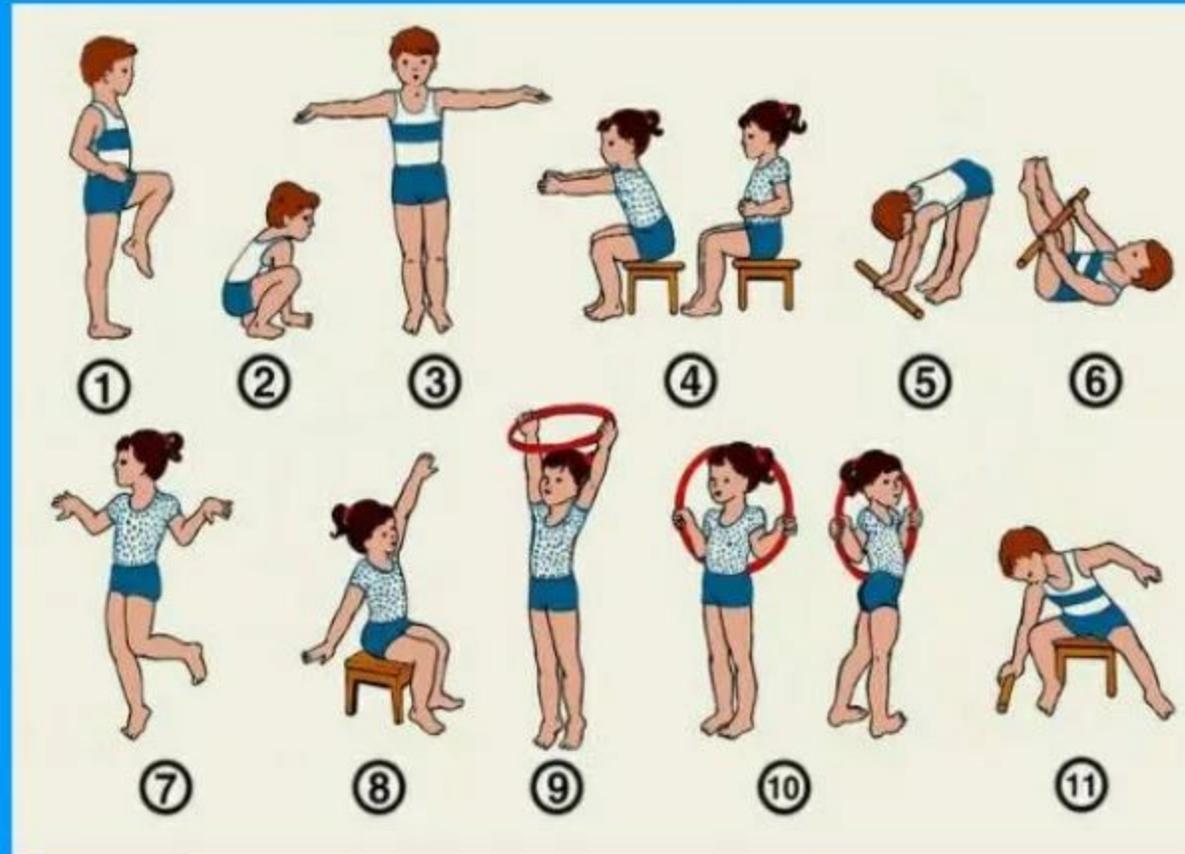
2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад



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!

