

**Правильная осанка
– здоровая спинка**

**Опорно-
двигательная
система человека**

```
graph TD; A[Опорно-двигательная система человека] --> B[скелет]; A --> C[мышцы]; B --> D[головы (череп)]; B --> E[туловища]; E --> F[позвоночник]; E --> G[грудная клетка]; F --> H[кости верхних и нижних конечностей]; F --> I[пояс верхних и нижних конечностей];
```

скелет

мышцы

**головы
(череп)**

туловища

позвоночник

грудная клетка

**кости верхних и
нижних конечностей**

**пояс верхних и
нижних конечностей**

Особенности костной системы подростков

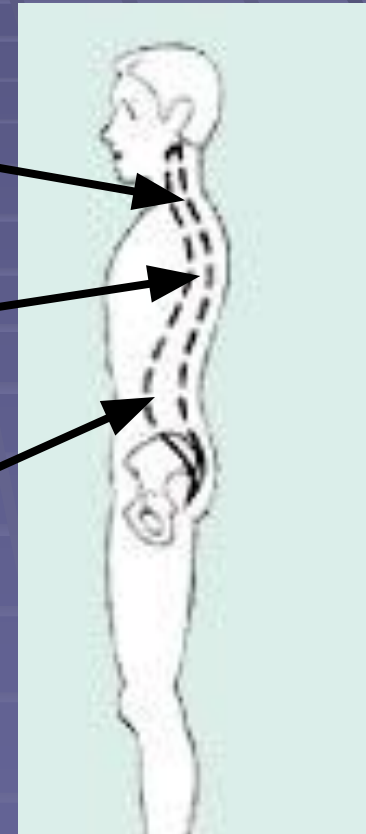
Скелет – опора и защита тела человека. В молодом возрасте в костях содержится больше органических веществ и меньше солей. Поэтому кости менее крепки и тверды, более гибки и эластичны. Процесс окостенения скелета заканчивается примерно к 20-23 годам. Значит, при неправильном положении тела легко образуются **искривления**.

Нормальные физиологические изгибы позвоночника

Шейный изгиб (лордоз)

Грудной изгиб (кифоз)

Поясничный изгиб (лордоз)



Осанка -

это привычная поза
непринуждённо стоящего
человека

```
graph TD; A[Осанка] --> B[правильная (хорошая)]; A --> C[неправильная (плохая)];
```

Осанка

**правильная
(хорошая)**

**неправильная
(плохая)**

Правильная осанка

1. Непринуждённо, свободно и прямо держать голову.
2. Плечи держать на одном уровне, слегка опустить их и отвести назад.
3. Живот подтянут.
4. Колени выпрямлены.
5. Грудь несколько выступает вперёд.

Неправильная осанка

1. Неравный уровень плеч и лопаток.
2. Неравномерное расстояние от плеч и лопаток.
3. Чрезмерный наклон головы вперёд.
4. Согнутая (круглая) спина.

«Дефекты» осанки —

отклонения от нормы

**изгибы
позвоночника**

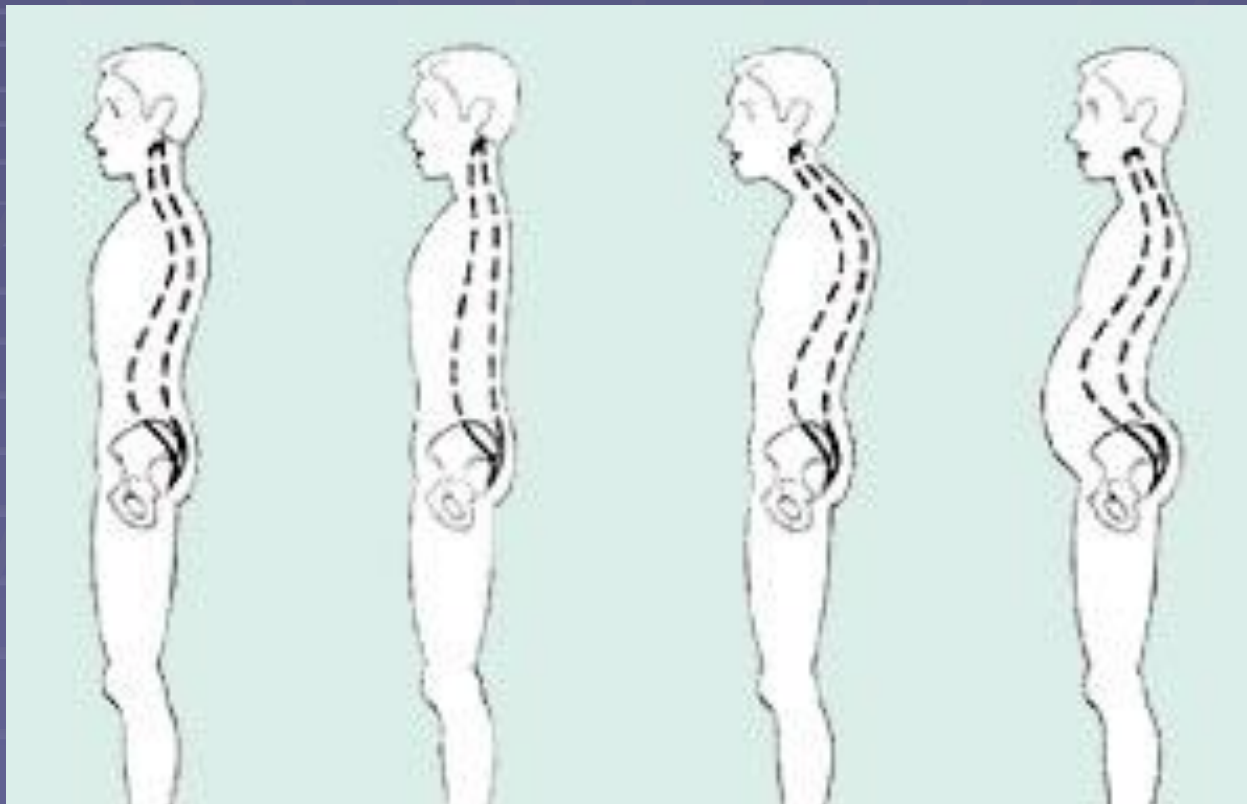
**могут
увеличиваться**

сутулая или круглая
спина

**могут
уменьшаться**

плоская или плоско-
вогнутая спина

Нарушения осанки



N

**Плоская
спина**

**Сутулая
спина**

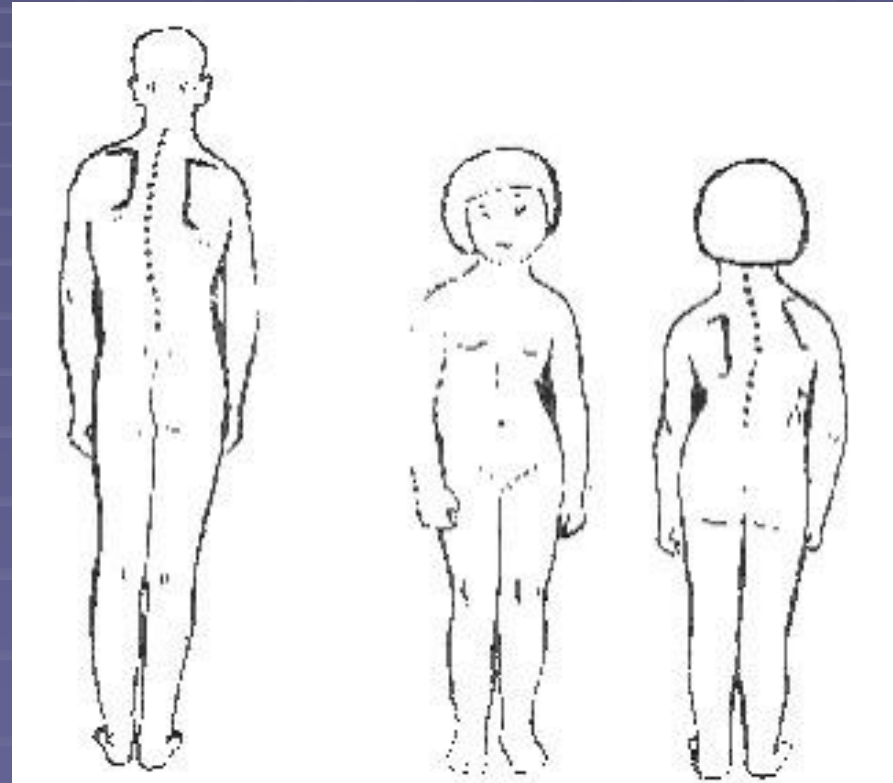
**Кругло-
вогнутая
спина**

Нарушения осанки во фронтальной плоскости

Ассиметричная осанка.

Одно плечо и лопатка опущены.

Позвоночник имеет вид дуги, обращённой вершиной влево или вправо



Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки.

1. Неправильная посадка во время учебных занятий.
2. Ношение тяжести в одной руке.
3. Неправильное положение тела во время сна.
4. Длительное катание на велосипеде.
5. Неправильная походка.
6. Ношение тесной одежды, обуви без каблуков или на слишком высоких каблуках.

Влияние плохой осанки на здоровье

1. Косметический дефект.
2. Рёбра давят на лёгкие, снижается ЖЕЛ, нарушается газообмен, плохая вентиляция лёгких, частые простуды.
3. Страдает сердечно-сосудистая система. Органам и тканям не хватает кислорода.
4. Без достаточного количества кислорода быстро развивается утомление, снижается внимание.
5. Нарушение нормальной деятельности органов брюшной полости, заболевания желудка, кишечника.
6. Возникновение сколиоза.
7. Снижение рессорной функции позвоночника способствует постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движениях.

Профилактика нарушений осанки

1. Приобретение навыка правильного сидения за партой:

1. Глубоко сидим на стуле.
2. Ровно держим корпус.
3. Голову наклонить слегка вперёд.
4. Спина на внутренней поверхности спинки стула.
5. плечи горизонтально.
6. Предплечья и кисти рук свободно на столе.
7. Между туловищем и краем парты расстояние 3-4 см.
8. Ноги согнуты под прямым углом.
9. Расстояние от книги до глаз 35 см.

2. Учебники носить желательно в рюкзаках, или поочерёдно в одной и другой руке.
3. Умение правильно держать своё тело при ходьбе.
4. Спать в кровати средней жесткости.
5. Высота каблука – 4-5 см.
6. Утренняя гимнастика, занятия спортом, плавание.
7. Правильное питание, повышение защитных сил организма.
8. Не сидеть по долгу в неудобной позе у телевизора и компьютера.