

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Выполнил            Артем Трухин,  
ученик 3 «4» класса

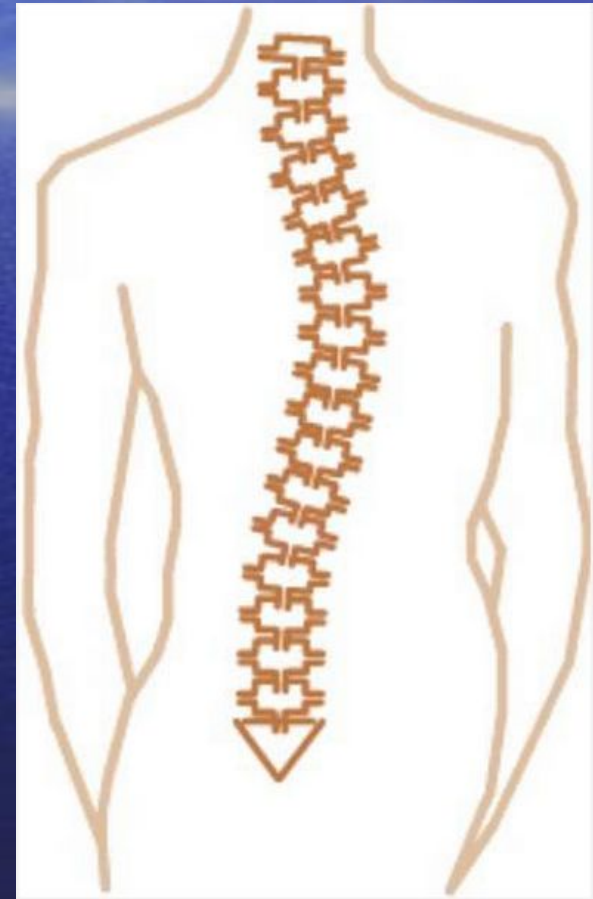
Руководитель Белоусова Ольга Петровна,  
учитель начальных классов

## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

- Цель проекта: сохранение правильной осанки школьников.
- Задачи исследования: найти информацию о причинах нарушения осанки и выработать рекомендации по сохранению осанки.
- Предмет работы: физические упражнения, как средства формирования правильной осанки у школьников.

## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность работы заключается в том, что количество школьников с нарушениями осанки не уменьшается, и меры профилактики с детьми, имеющими такие проблемы, выдвигаются на первый план.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## ОСАНКА

это привычное положение туловища в пространстве; поза, обусловленная наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связно-мышечного аппарата, выраженности физического изгиба позвоночника



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## Причины нарушения осанки школьника:

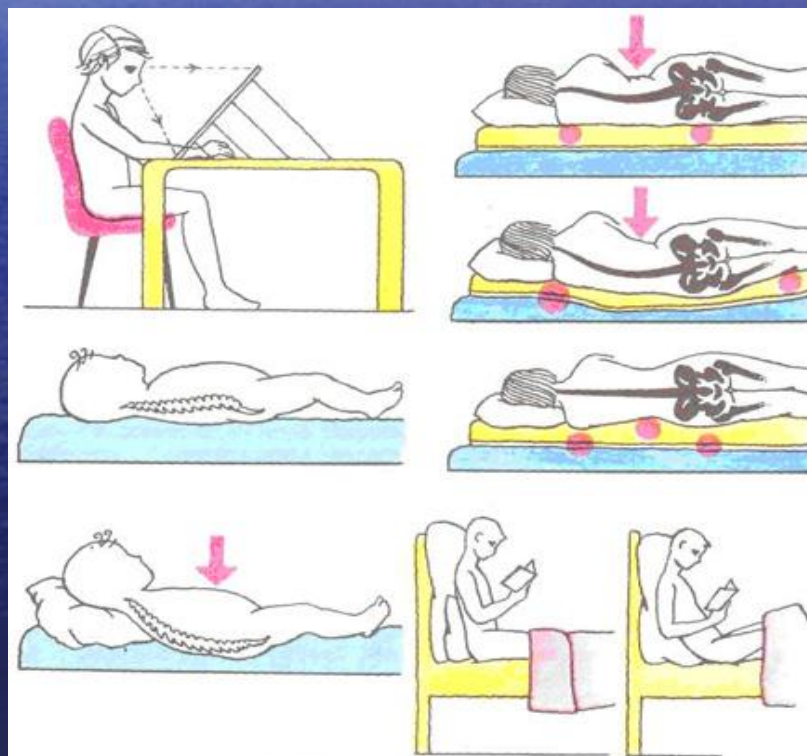
- отсутствие двигательной нагрузки;
- пристрастие к сидячим и компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводя к нарушениям мышечного тонуса, и как следствие к сколиотическим болезням.

Неправильные позы – основная причина нарушения осанки.

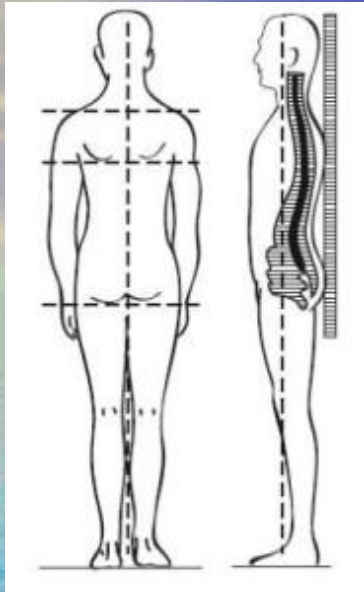


## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем. Спать лучше всего на полужесткой опоре. Подушка должна быть небольшой и упругой.



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать.

Но, без посторонней помощи, без постоянного контроля со стороны взрослых вряд ли школьник сможет выработать привычку правильно держать свое тело.

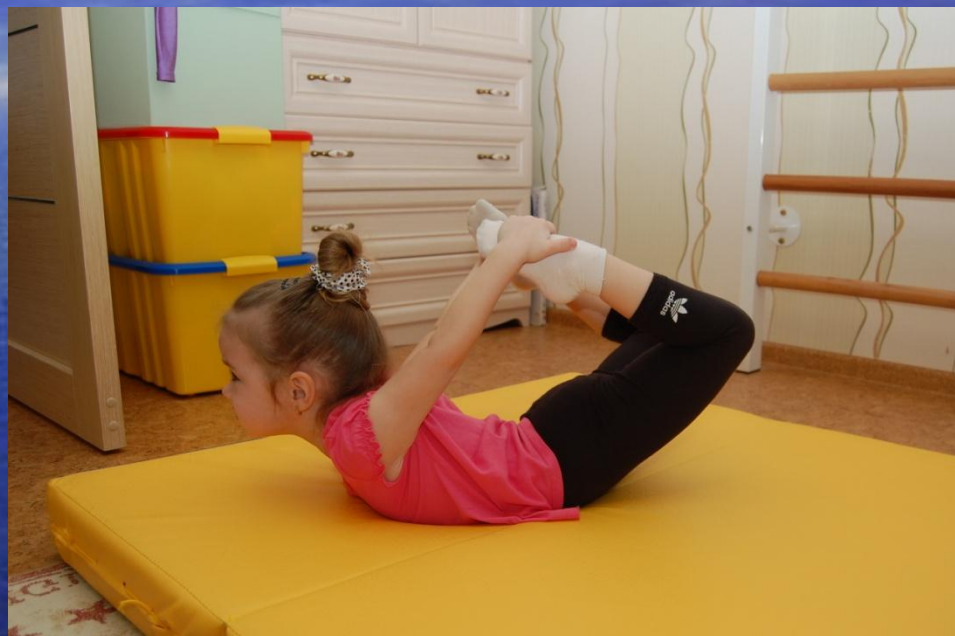


## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Каждое занятие физкультурой начинается и заканчивается упражнениями, способствующими формированию правильной осанки.



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



При выборе упражнений предпочтения отдается упражнениям симметричного характера.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

С мячом и гимнастической палкой.



## **Правильная осанка – показатель здоровья учащихся**

Между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях, они становятся той почвой, на которой возникают более стойкие и серьезные нарушения. Если у Вас неправильная осанка, не расстраивайтесь, ее можно исправить, если постоянно обращать на свою осанку внимание и целенаправленно выполнять упражнения.

## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Вы сможете выработать у себя правильную, красивую осанку, если прислушаетесь к нашим советам. Утро начинать с зарядки, т. к. утренняя гимнастика дает заряд бодрости на весь день.

Итак, правильная осанка – это красота и стройность, свидетельство хорошего здоровья и высокой активности человека.





*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*