

Осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки.

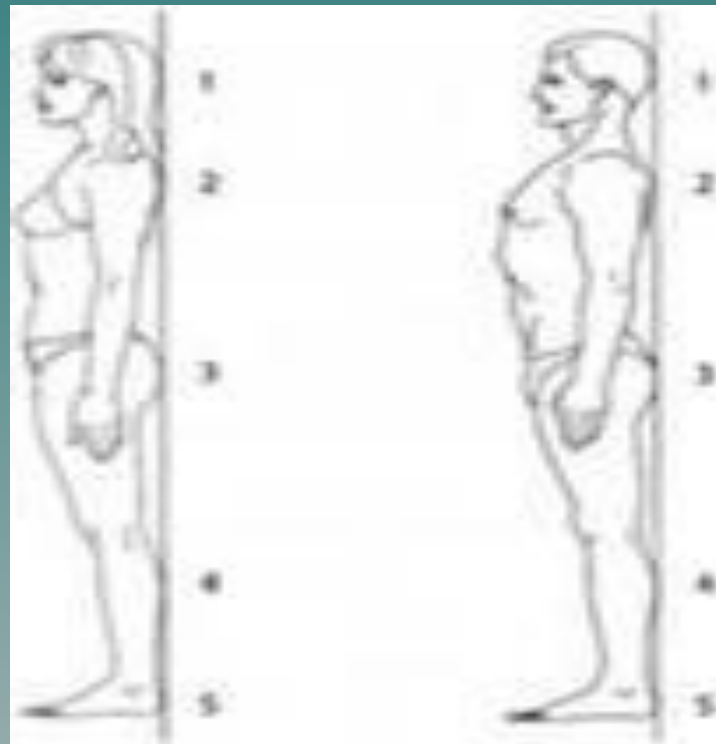
Урок физической
культуры в 9 классе
Учитель Оборнева Е.А.



Как вы думаете у кого
правильная осанка?



Осанка - это привычное
положение туловища человека в
положение стоя, сидя и во время
ходьбы.



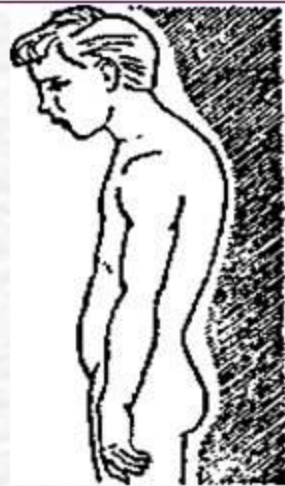
Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина



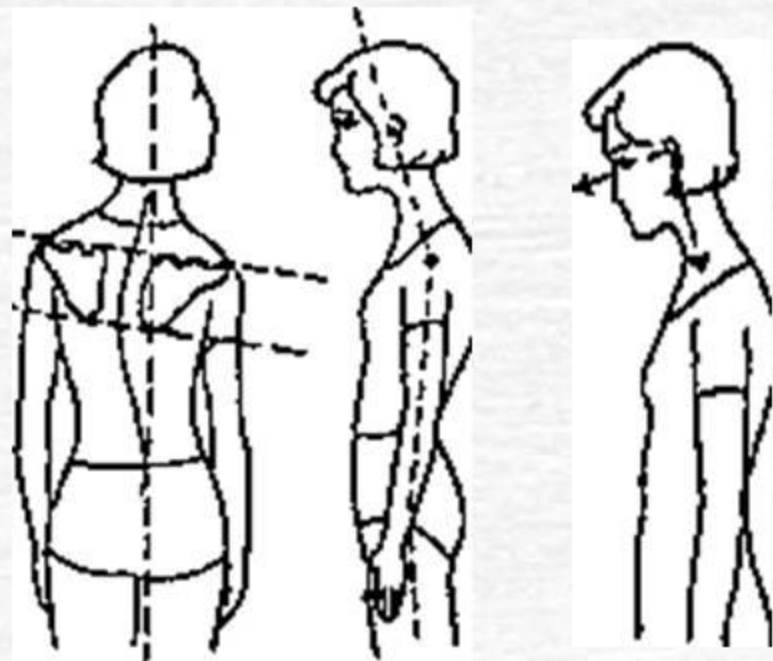
Кругловогнутая спина



Осанка

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, западающая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Что по вашему нарушает осанку?

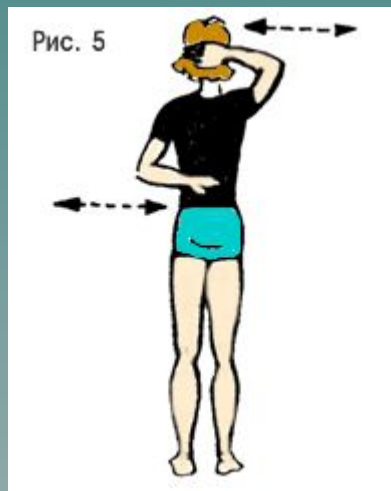


Причины неправильной осанки:

- ◆ Продолжительное сидение в неподвижном состоянии;
 - ◆ Неумение пользоваться спинкой стула;
 - ◆ Неправильные позы в положении сидя, стоя и во время ходьбы;
 - ◆ Слабые мышцы туловища.
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the presentation.

Упражнения на осанку

- ♦ И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук



Упражнения на осанку

- ◆ 2. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- ◆ 3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)

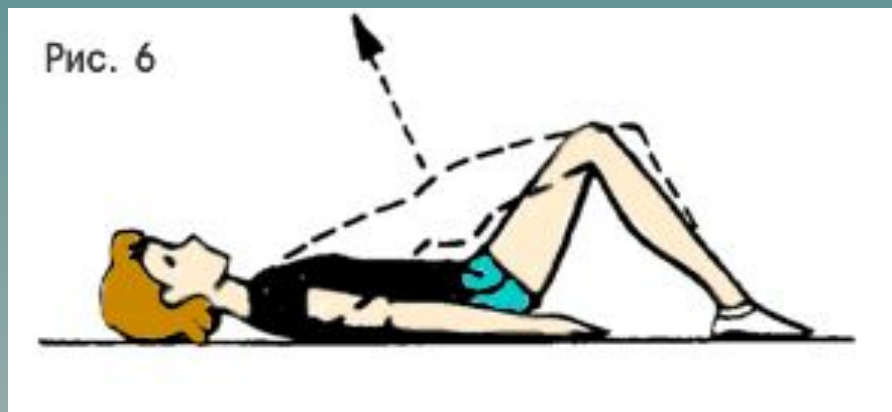


Упражнения на осанку

- ◆ 4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- ◆ 5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.



памятка

Дорогие ребята , Уважаемые родители! Помните!

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища руки и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Если вы будете тренировать
мышцы, поддерживающие
позвоночник, вместе с мышцами
пресса и поясницы, то
значительно укрепите все тело!

Д/з: подобрать упражнения для
формирования правильной
осанки

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned at the bottom right of the slide, extending from the right edge towards the center.