

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

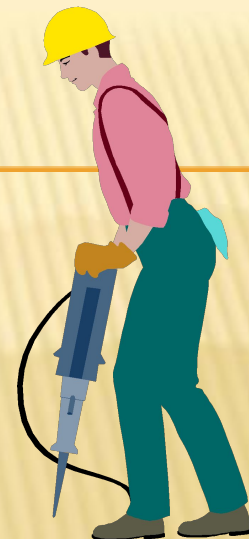
**Педагог доп. образования МОУ СШИ
№2**

**Щеголева А. В.
г. Магнитогорск**

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?



- Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)

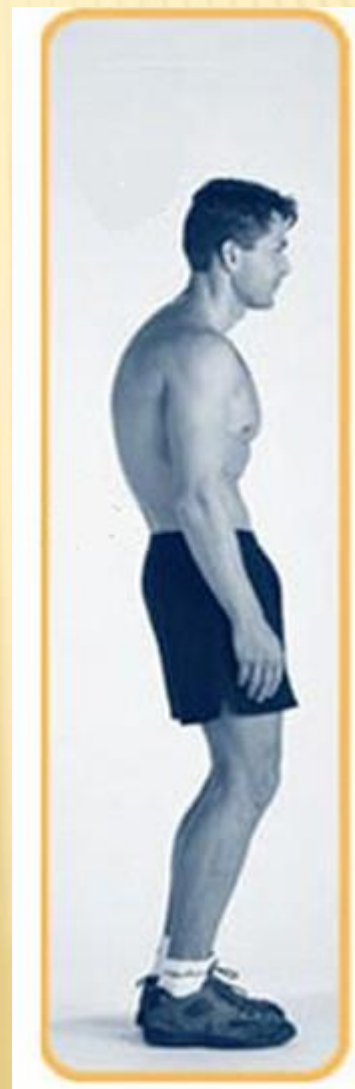


НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Признаки неправильной осанки

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



- ▣ Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.

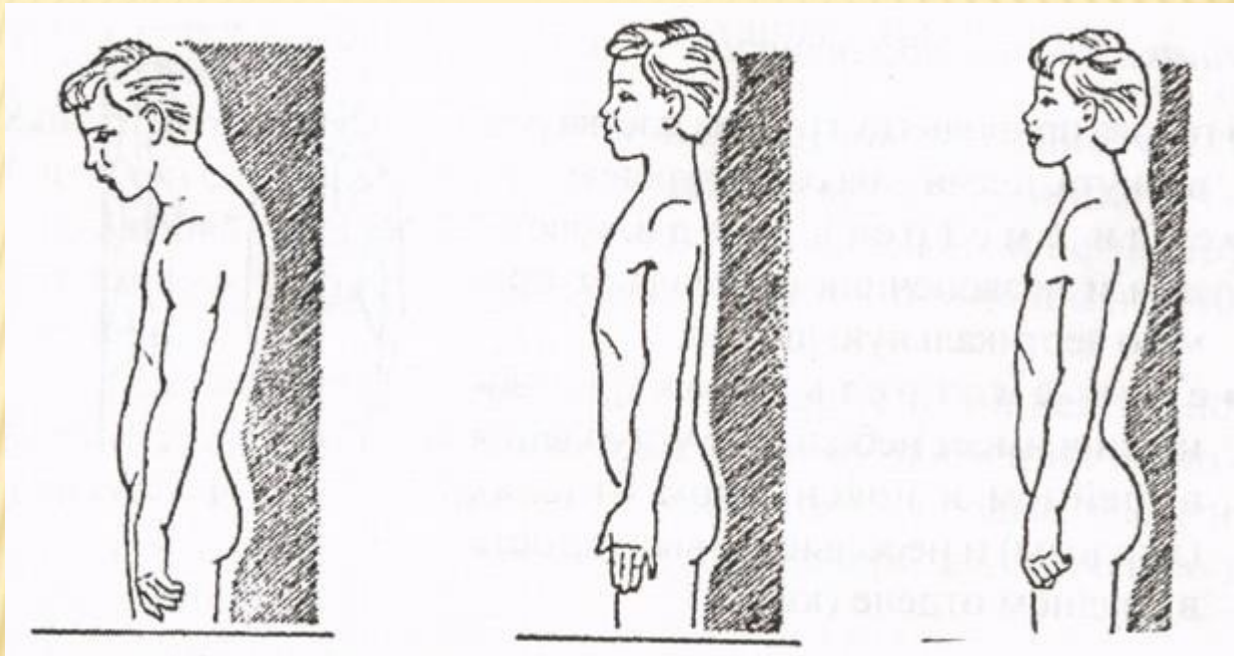


Нарушение осанки может произойти в любом возрасте

Кровать должна быть ровной и упругой. Мягкая постель способствует нарушению правильной осанки.



РАЗНОВИДНОСТИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Круглая спина

Плоская спина

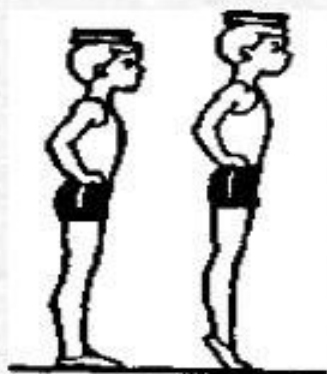
Седлообразная
(кругловогнутая)
спина

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА?

- Боль в нижней части спины, остеохондроз, сколиоз;
- Нарушение дыхания и кровообращения;
- Задержка роста, боль в спине, шеи, головная боль;
- Хроническая усталость;
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

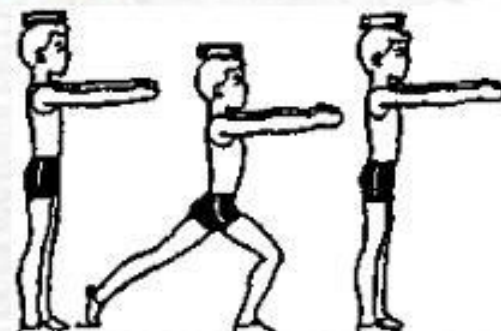
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



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

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



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



Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Не урони мешочек». Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

Методические указания. Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, Игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.



Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Салки». Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

Методические указания. Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.

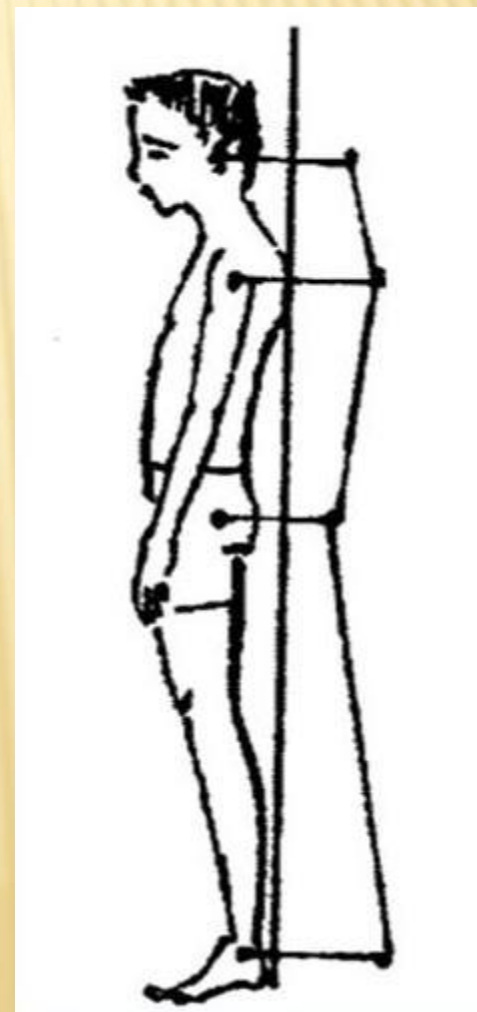


ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет какая у вас осанка.

КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ:

- Подойдите к стене, встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе;
- Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.



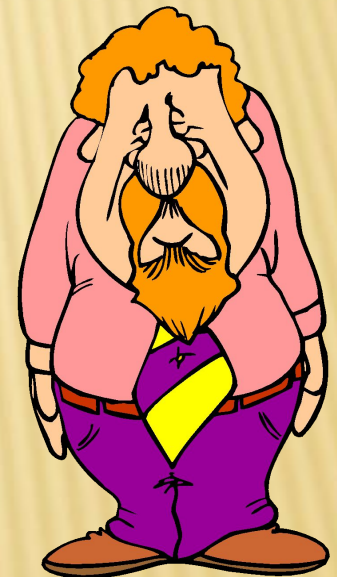
8 ПРИЧИН ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ И ЗДОРОВУЮ ОСАНКУ:

1. ЧЕМ КРАСИВЕЕ СПИНА, ТЕМ УВЕРЕННЕЕ ЛИЧНОСТЬ

- Хорошая осанка повысит уверенность в себе.
- Первое, на что вы обращаете внимание при виде нового человека, — не его глаза, волосы и даже не одежда. Главное — осанка. И она говорит о том, кто он.
- Тот, у кого прямая спина, кажется гордым и уверенным в себе.
- А кто горбится, кажется, что стыдится самого себя.

2. ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ ЛЕГКИМ И БОЛЕЕ ГЛУБОКИМ

- Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох.
- Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.
- Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода



3. ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ БОЛЕЕ СТРОЙНЫМИ И МОЛОДЫМИ

- Имея хорошую осанку, вы будете казаться 2-2,5 см. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.



4. УЛУЧШАЕТСЯ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

- Правильная осанка важна не только для сохранения фигуры: она существенно разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению.
- Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

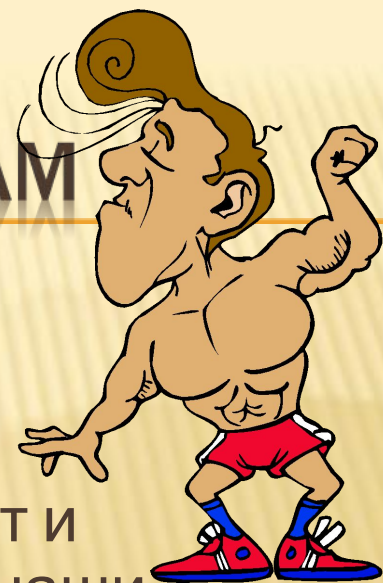
5. ГОЛОС БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ЛУЧШЕ

Когда вы держите
осанку,
диафрагма
открывается.

В результате этого
ваш голос лучше
звучит.



6. ПОМОГАЕТ МЫШЦАМ И СУСТАВАМ



- Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно, уменьшая возможность таких последствий, которые могли бы привести к артриту и болям в суставах.
- Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.
- Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно.

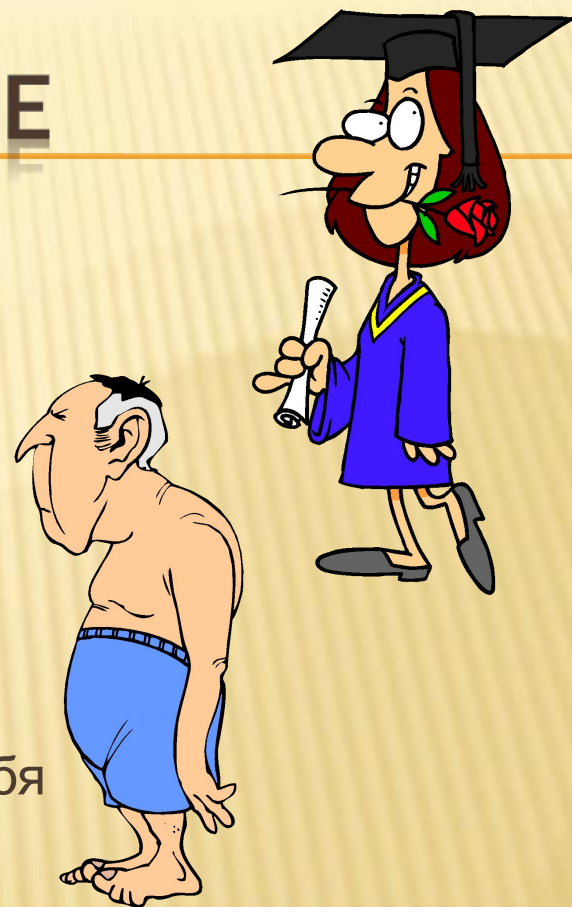
7. УЛУЧШАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕ

Осанка также затрагивает ваш ум.

А настроение может отразиться на осанке.
Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая.

А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

- В следующий раз, когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, пробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть. Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться.
- Многие восточные методы, например йога, улучшают осанку.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- «Помните! Правильная осанка придает человеку достойный внешний вид, способствует нормальной деятельности всего организма».
- Проверить осанку у всей своей семьи.