ОСАНКА – ФАСАД ДУШИ

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физического воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

ВЕЛИКИЕ ОБ ОСАНКЕ

Осанка человека –

фасад души

Испанский писатель и философ

ВЕЛИКИЕ ОБ ОСАНКЕ

Под осанкой разумеют

стройность,

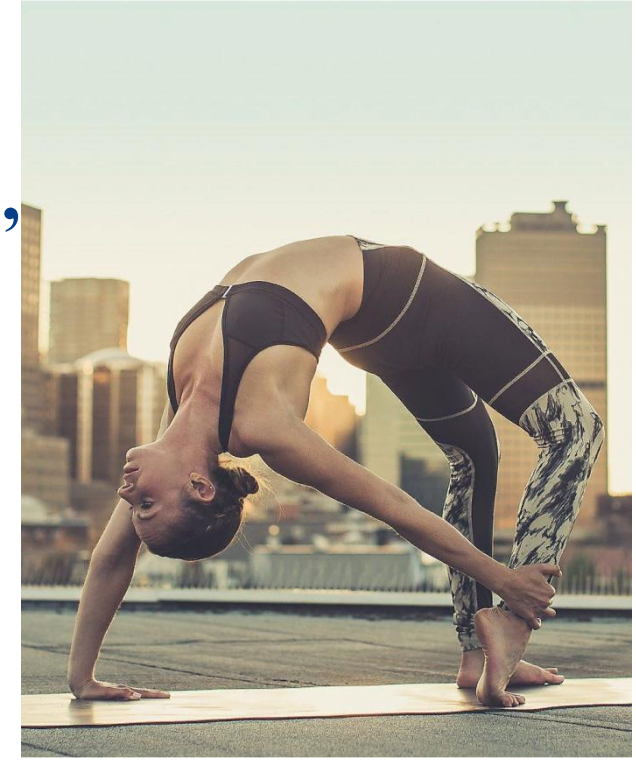
величавость,

приличие к красоте

Толковый словарь В. Даля

НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

Человек настолько молод и здоров, насколько гибок и здоров его позвоночник



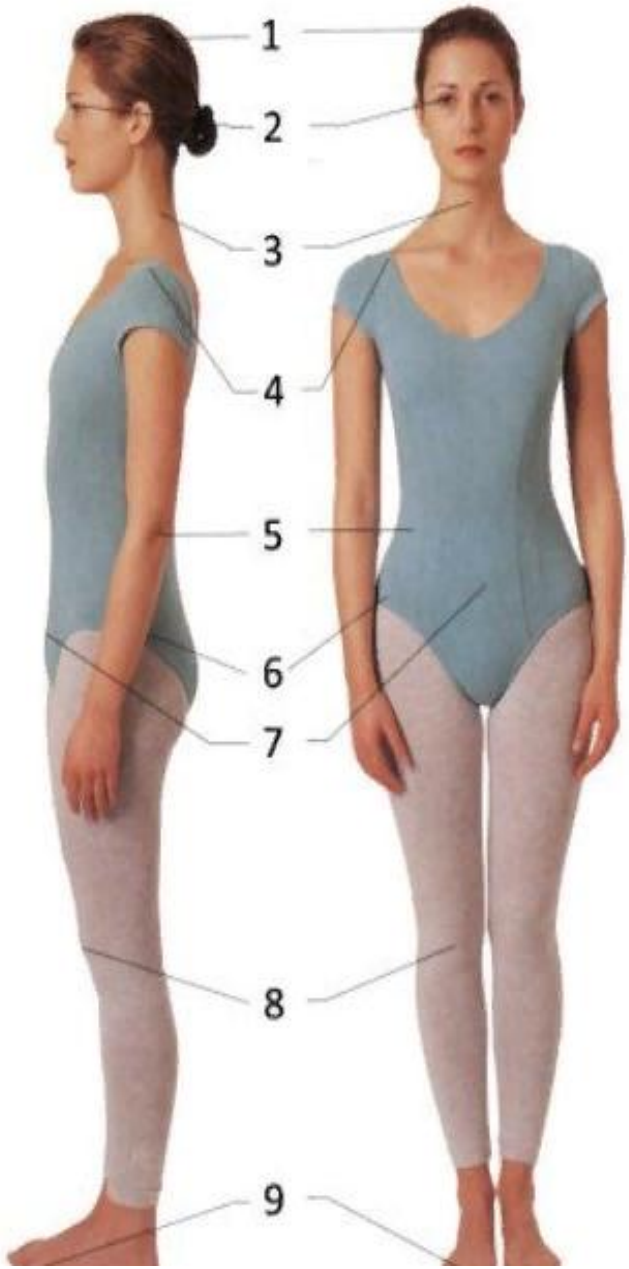
ОСАНКА

Осанка –

это привычная поза естественно и непринужденно стоящего человека

ОСАНКА

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА, ГРАЦИЯ!



Признаки правильной осанки

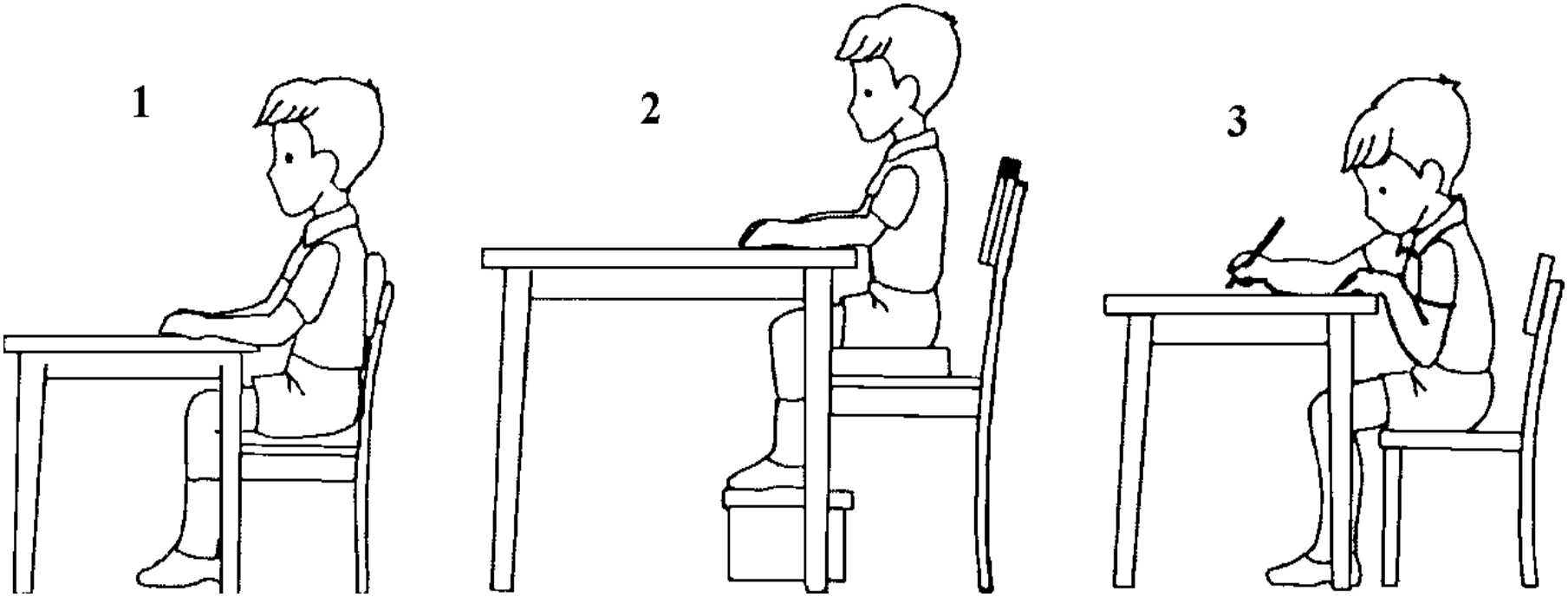
- Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не следует опускать .
- Шею следует вытянуть и держать прямо, не наклоняя ни в какую сторону.
- Плечи выровнены, отведены назад и вниз, но не напряжены.
- Спина должна быть прямой
-
- Живот должны быть втянутыми
- Коленные чашечки должны смотреть вперед, а колени не должны проваливаться.
- Большие пальцы ног должны быть направлены вперед .

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

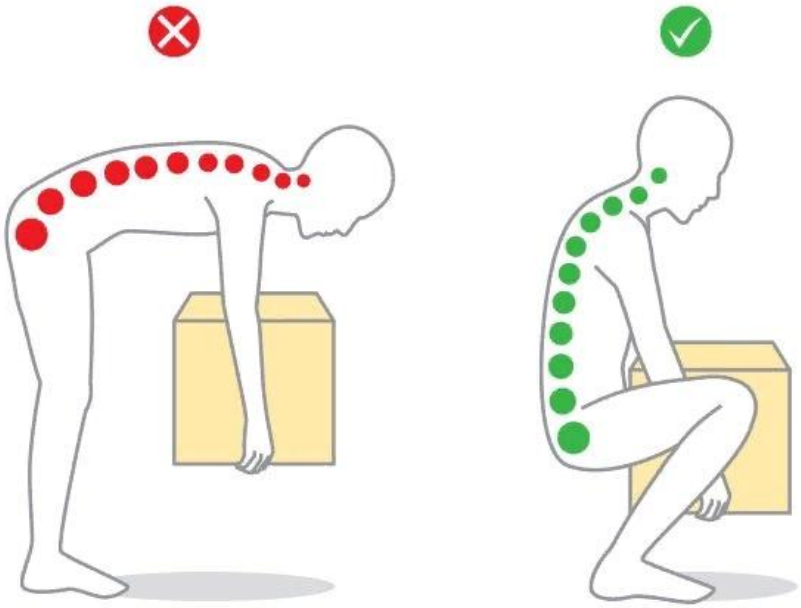
* рахит, ожирение
* травмы позвоночника
* нахождение тела в неправильном положении
* нерациональный режим дня
* неполноценное питание
* неправильно подобранная мебель
* недостаточная двигательная активность – гиподинамия
* несвоевременный медицинский осмотр
* нерегулярная лечебно-профилактическая работа

СИДИ ПРАВИЛЬНО

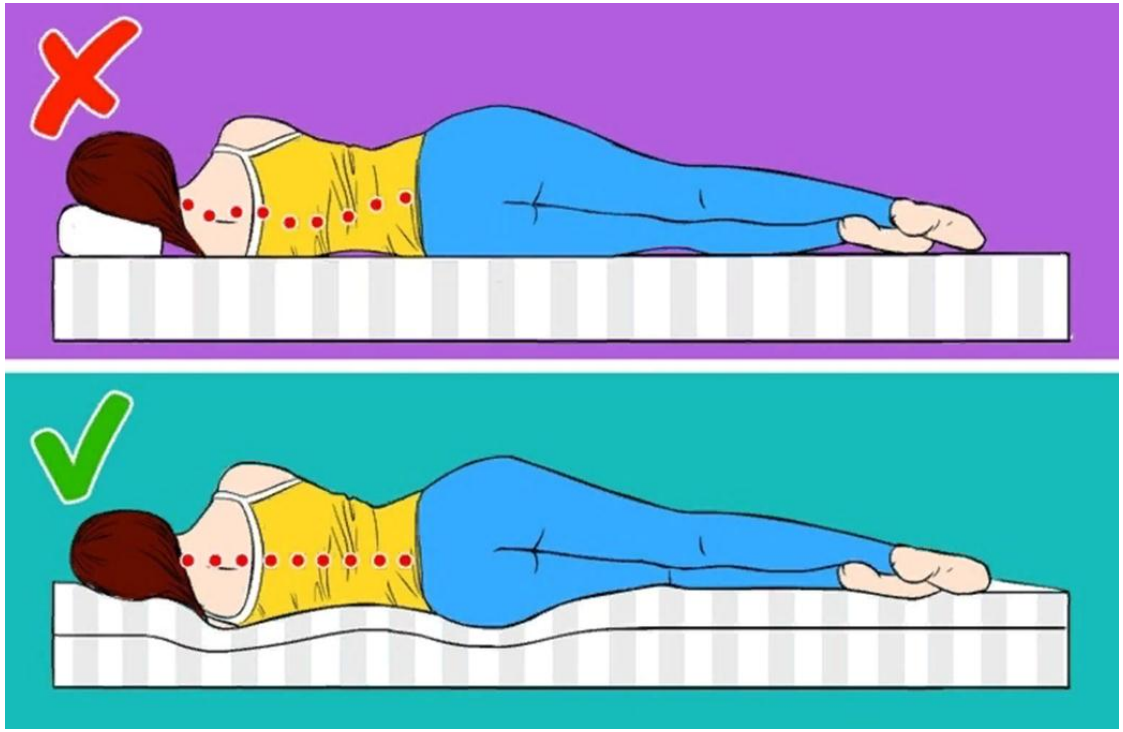
СИДИ ПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО ПЕРЕНОСИ ТЯЖЕСТИ



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ВО ВРЕМЯ СНА

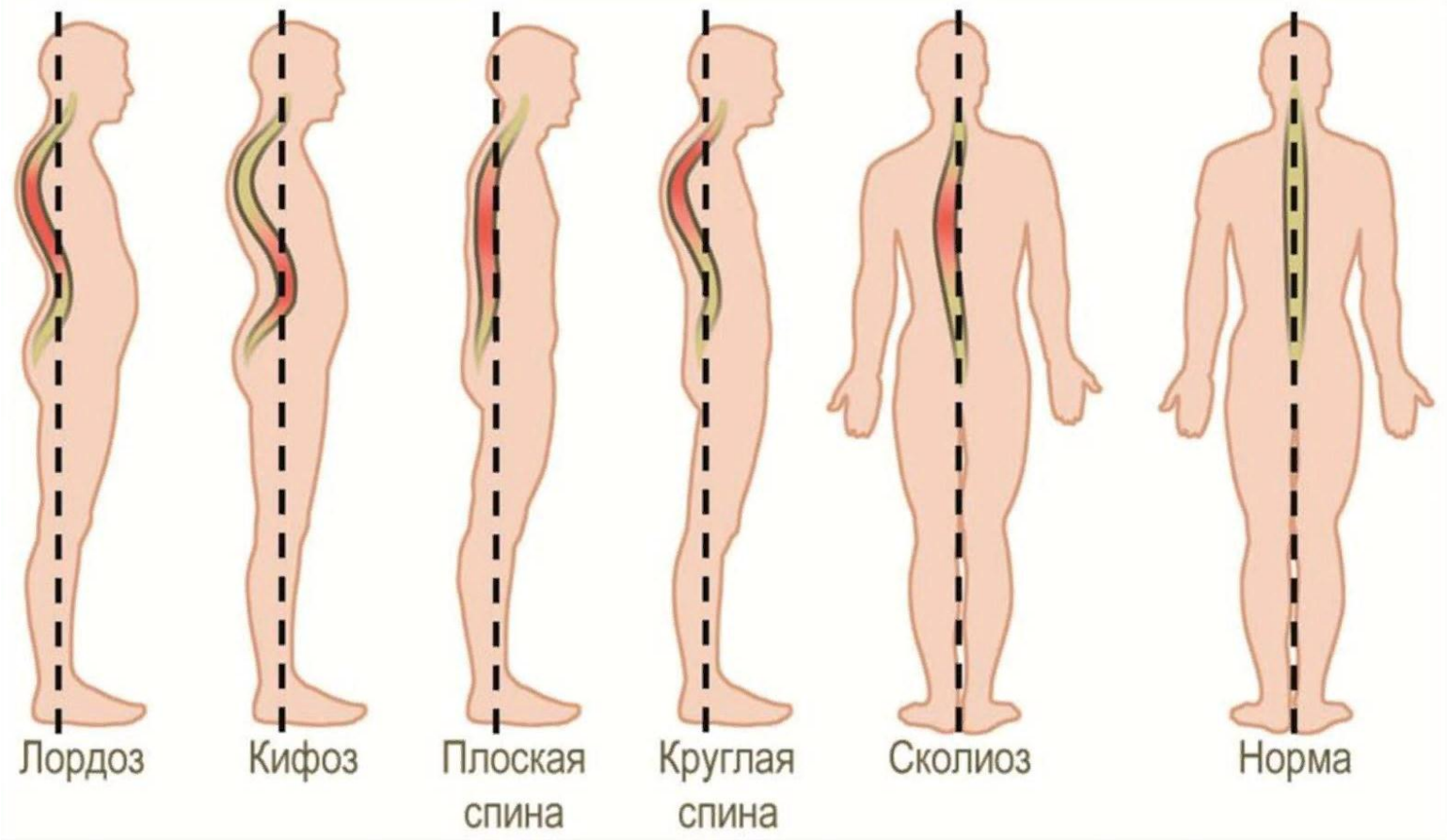


НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаками неправильной осанки являются:

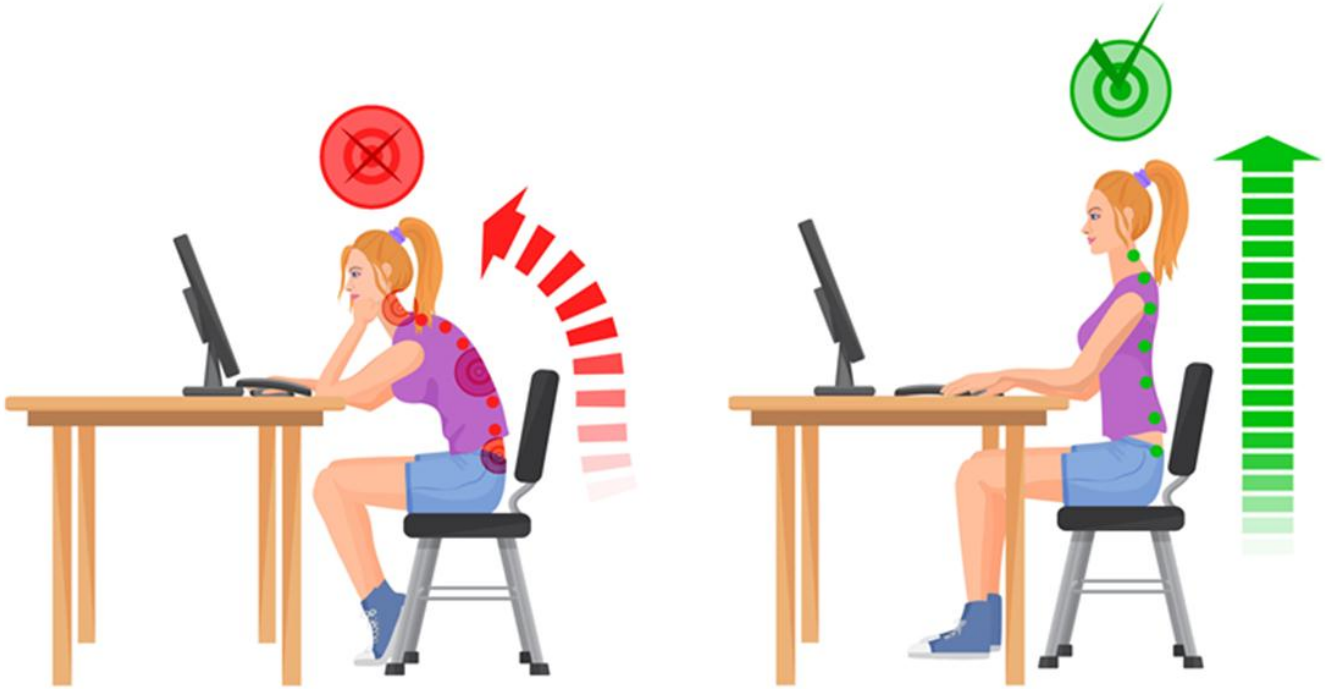
- неравный уровень плеч и лопаток;
- круглая спина, запавшая грудная клетка, что проявляется сутулостью;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб;
- голова выдвинута за продольную ось тела.

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Осанка – показатель психических особенностей человека

ЗРЕНИЕ И ОСАНКА



ВЛИЯНИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ

Ухудшается работа органов дыхания.

Боль в спине, шее, головные боли.

Хроническая усталость, снижение аппетита.

Нарушаются функции межпозвоночных дисков.

Человек с неправильной осанкой выглядит неудачником.

ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

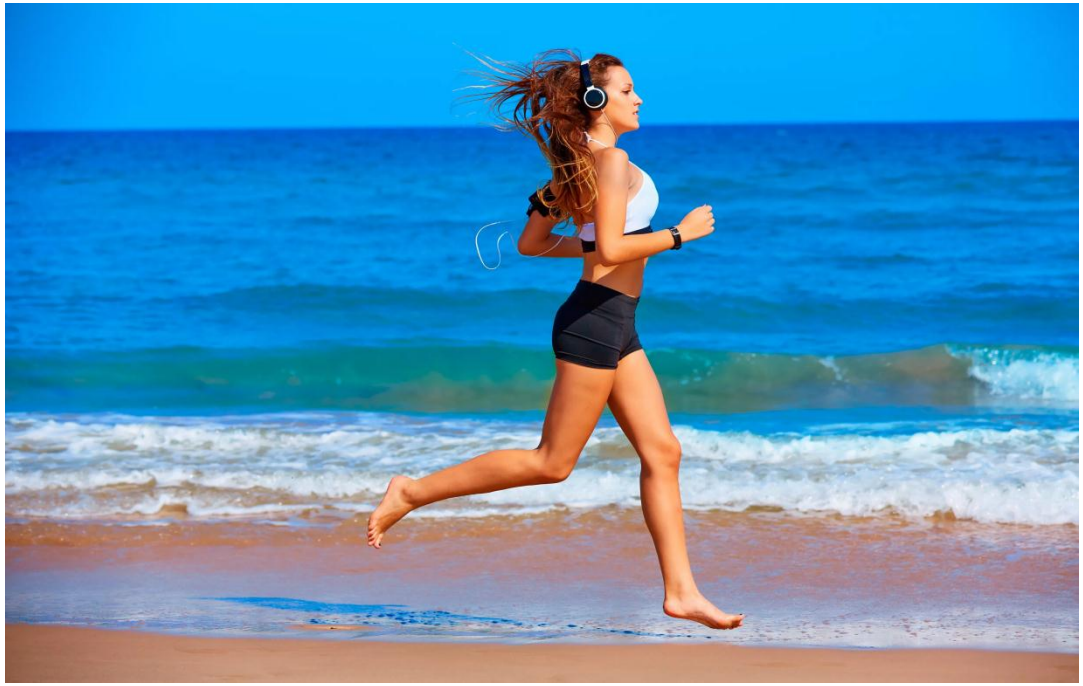
* Систематические занятия физическими упражнениями, спортом
* Плавание
* Массаж
* Контроль осанки в течении дня (за столом, во время ходьбы)
* Правильный перенос тяжести
* Сон на жёсткой постели с невысокой подушкой
* Предохранение от перегрузок, травм
* Осознанное отношение человека к правильному положению тела

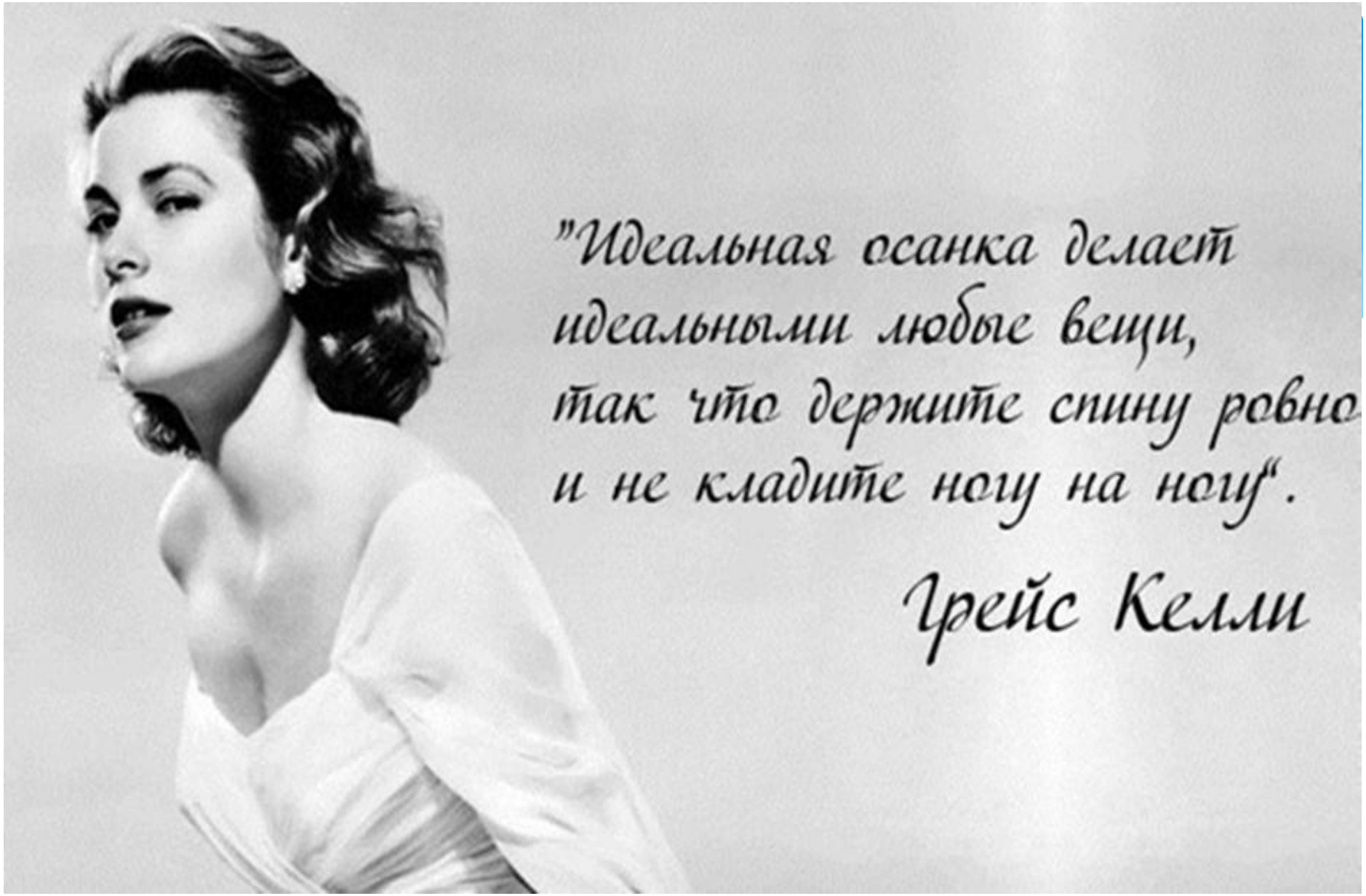
5 ПРИЧИН ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

* Чем красивее спина, тем увереннее личность
* Дыхание легкое, глубокое
* Пищеварение в норме
* Позвоночник здоровый
* Вы выглядите стройными, молодыми

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

- показатель физического, психического здоровья человека
- залог красоты и успеха




"Идеальная осанка делает
идеальными любые вещи,
так что держите спину ровно
и не кладите ногу на ногу".
Грейс Келли

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Корень, ствол у дерева –
Жизни всей источник,
Жизни ствол у человека –
Это позвоночник!

Сделав выводы теперь,
Вы держитесь твердо.
Чтобы по земле шагать
Вам с осанкой гордой!

ПОМНИТЕ

ПРЕДУПРЕДИТЬ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЕЁ ИЗЛЕЧИТЬ!

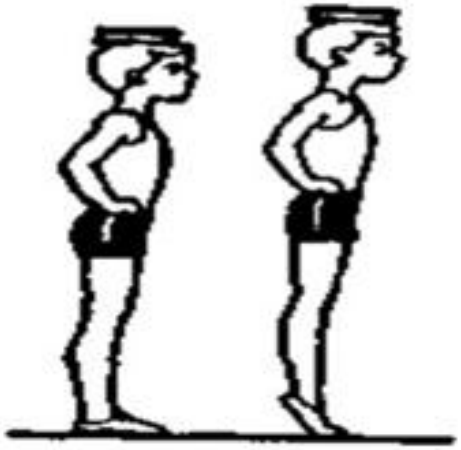
Упражнения для формирования правильной осанки

Помогут

- ***выпрямить позвоночник;***
- ***укрепить мышечный корсет;***
- ***сделать вашу походку красивой и горделивой***

проверь свою осанку

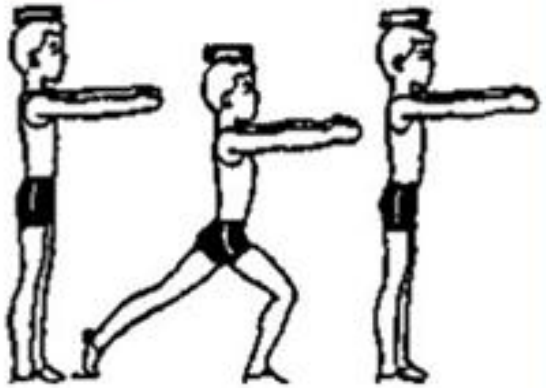
Упражнения для формирования правильной осанки



С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

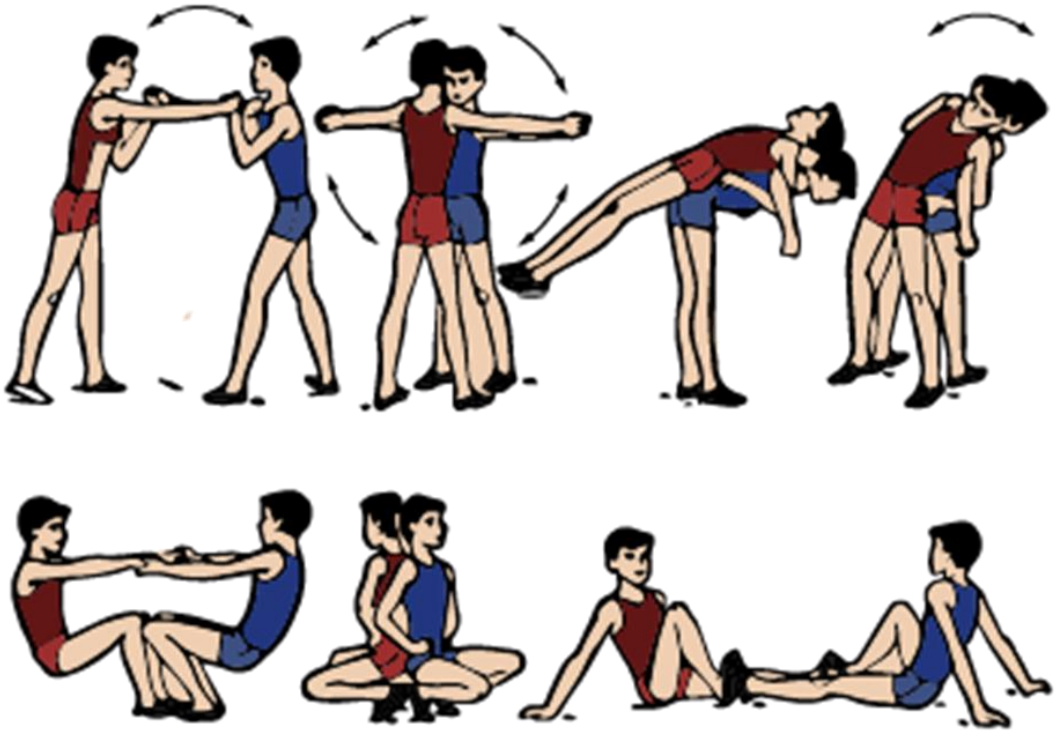
Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

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



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

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ



Мы за
здоровый
образ жизни

Спасибо за внимание