

# Правильная осанка – залог здоровья

Автор: Мусорин В.П.



# В здоровом теле –здоровый дух!

- «Осанка –внешность , манера держать себя».

Словарь русского языка С.И. Ожегова



## В здоровом теле –здоровый дух!

- Осанка –это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.



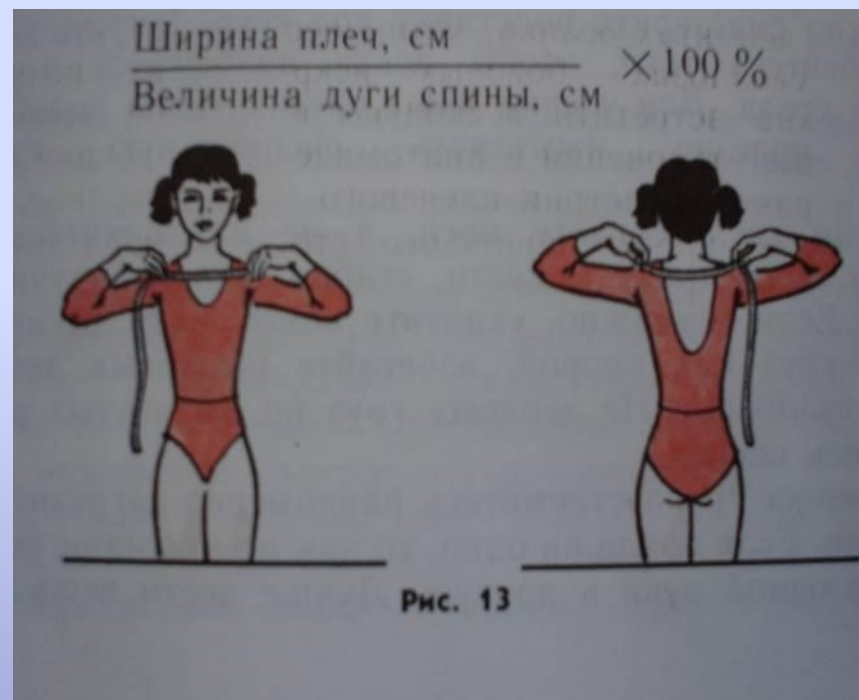
## В здоровом теле –здоровый дух!

- Есть простой способ проверить свою осанку – встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная.



# В здоровом теле –здоровый дух!

- Контролировать осанку можно с помощью обычной сантиметровой ленты. Если в итоге расчетов у вас получится 100-110%, значит, все в порядке.



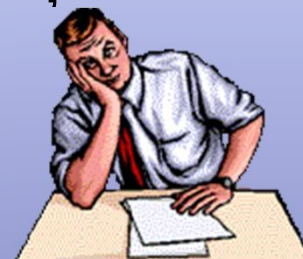
# В здоровом теле –здоровый дух!

- Для неправильной осанки характерны следующие признаки: опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведенные вперед плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот, распластанные стопы и несимметричное положение правой и левой сторон тела.



# В здоровом теле –здоровый дух!

- Причины нарушения осанки:
  - слабая мускулатура тела;
  - привычка к неправильным позам;
  - не соответствующая гигиеническим нормам мебель дома и в школе;
  - неудобная одежда и обувь;
  - врожденные и наследственные причины;
  - перенесенные заболевания и травмы;
  - пассивный отдых;
  - малая двигательная активность.



# В здоровом теле –здоровый дух!

- Самое вредное - это сидеть. Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим! Давления на межпозвоночные диски (в процентах от положения стоя) при различных позах распределяются следующим образом:

- стоя .....	<b>100%;</b>
- стоя , с наклоном вперед .....	<b>150%;</b>
- стоя , с наклоном вперед, в руках вес.....	<b>220%;</b>
- сидя .....	<b>140%;</b>
- сидя с наклоном вперед .....	<b>185% -</b>
- сидя с наклоном вперед, в руках вес .....	<b>275%</b>
- лежа на спине .....	
- лежа на боку .....	

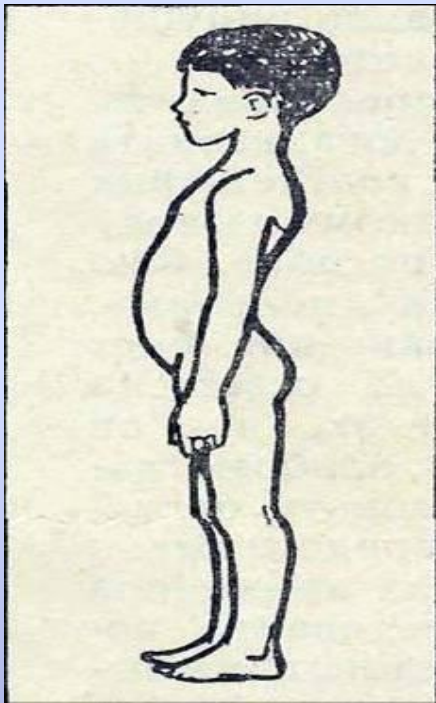




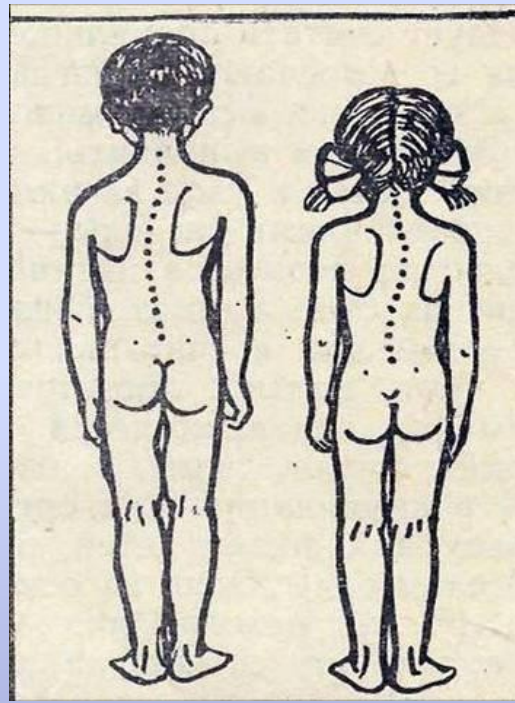
# В здоровом теле –здоровый дух!

- Последствия нарушения осанки:
  - позвоночник теряет способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе, прыжках;
  - внутренние органы смещаются, что приводит к нарушению их деятельности;
  - возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице;
  - развиваются искривления позвоночного столба.

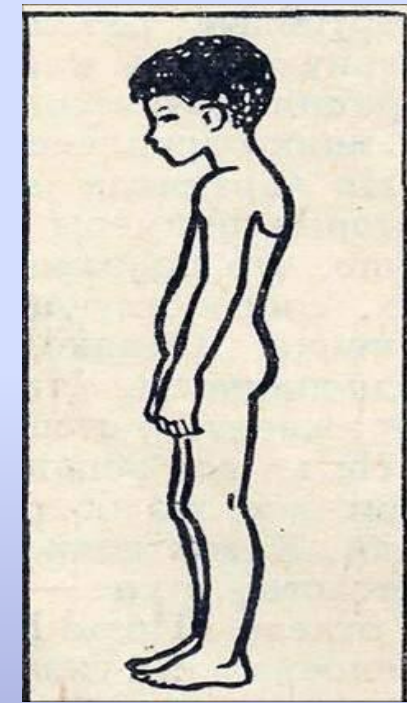
# В здоровом теле – здоровый дух!



Лордотическая  
осанка



Сколиоз

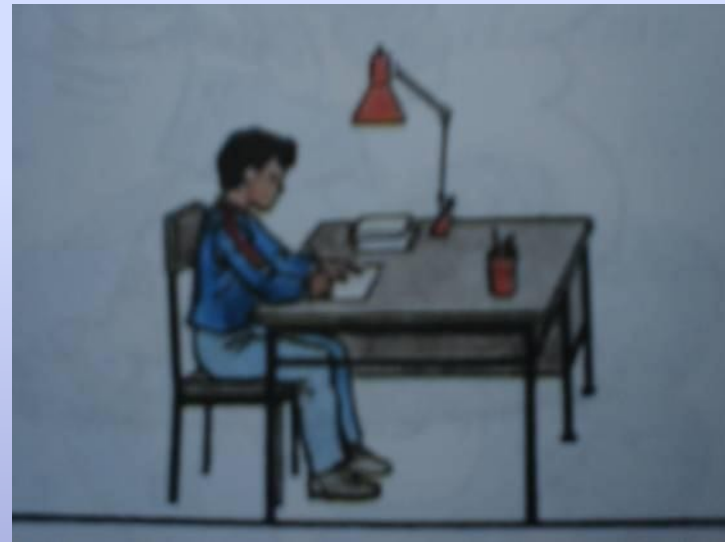


Сутулая  
осанка

При появлении признаков нарушения осанки  
надо обращаться к врачу.

# В здоровом теле –здоровый дух!

- Что нужно делать для улучшения осанки:
  - приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край;



## В здоровом теле –здоровый дух!

- приучай себя всегда спать на плоской постели и ровном средней жесткости матрасе;



- не имей привычку носить портфель в одной и той же руке;



## В здоровом теле –здоровый дух!

- девочкам следует обратить внимание на массу переносимого груза, для них максимально переносимая нагрузка – 9-10 килограммов;



# В здоровом теле –здоровый дух!

- укрепляй мышцы физическими упражнениями.



## В здоровом теле –здоровый дух!

- Если Вы хотите быть преисполнены жизненной энергией, и получать истинное удовольствие от жизни то:
  - чаще бывайте на свежем воздухе, особенно в хвойном лесу;
  - думайте о хорошем, меньше обращайтесь внимание на неприятности;
  - регулярно занимайтесь плаванием;
  - постоянно следите за правильной осанкой и периодически советуйтесь с врачом-ортопедом;
  - занимайтесь физкультурой и спортом, ведь здоровье не купишь ни за какие деньги.