

Понятие Красоты всегда интересовало людей.

За много веков человек научился отмечать особо изысканные формы и виды ее проявления в растительном и животном мире.

Древние люди стремились к подражанию этим красивым формам и в одежде, и в строительстве жилья и храмов. Красоту воспевали в художественной литературе, ритуальных обрядах, песнях, люди умели наслаждаться красотой. Вот они-то и несли в мир доброту, радость, милосердие.

И, естественно, они научились оценивать красоту самого человека: красоту линий и форм тела, красоту глаз, волос, губ и т. д., красоту тела в танце, во время ходьбы, во время разных состязаний... А критерии оценки красоты тела человека они брали в мире животных, растений.



ОСАНКА



ОСАНКА

Задание 1

Вспомните, какими словами описывают мужскую и женскую красоту.

Что такое осанка?

Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.

Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов. Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов, а значит, и их здоровое функционирование в течение долгого времени.





Осанка зависит:

- **От подвижности позвоночника;**
- **От мощности мышечного корсета и эластичности связочного аппарата;**
- **От умения правильно ходить, танцевать, прыгать, падать, бегать, поднимать тяжести и спать;**
- **От качеств нашей постели;**
- **От желания самого человека быть красивым, ловким, здоровым и счастливым.**



ОСАНКА

Задание 2.

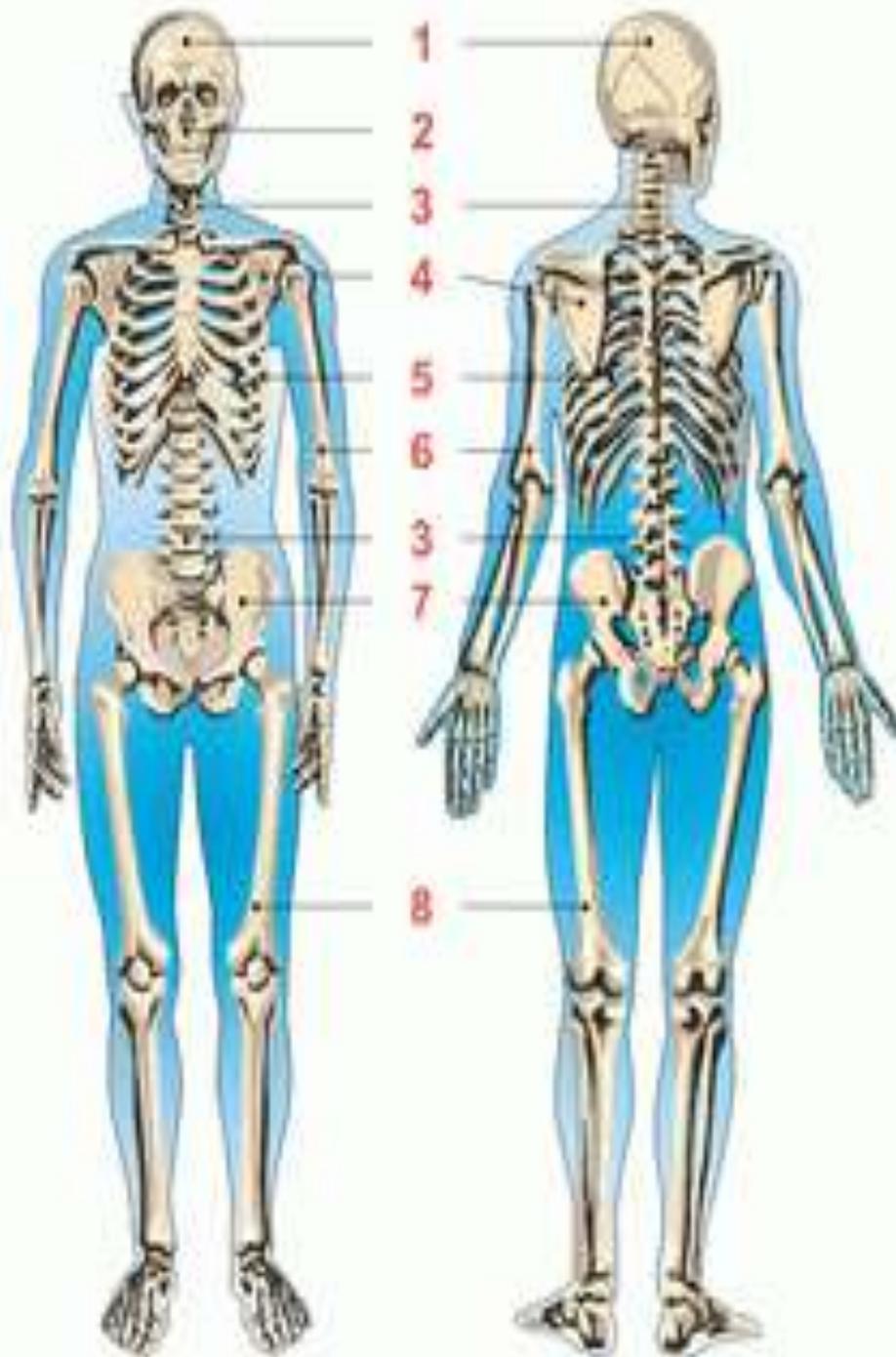
Перечислить хороших персонажей сказок, которые величавы, грациозны, благородны, изящны, волшебны, обладают прекрасным здоровьем и добрым сердцем.

Позвоночник –

ключ к здоровью, основа скелета, без него человек – мешок с косточками.

Скелет, хрупкий и изящный на вид, весом 12–14 кг, выдерживает очень большие нагрузки. Он не только не разваливается, но даже не трескается. О молодости человека можно судить по молодости его позвоночника. Различают 5 отделов позвоночника:

- 1) шейный – 7 позвонков;
- 2) грудной – 12 позвонков;
- 3) поясничный – 5 позвонков;
- 4) крестец
- 5) копчик



У позвоночника имеется 4 изгиба.

Позвоночник – пружина, состоящая из полых костяных позвонков, соединенных друг с другом хрящами – дисками и связками. Вся эта пружина работает хорошо, когда испытывает постоянные нагрузки. Но при их отсутствии связки слабеют, диски деформируются, позвоночник становится жестким, как палка, и неустойчивым. В некоторых случаях появляется даже боль. Спина сутулится, легкие зажимаются грудной клеткой. Сердцу трудней работать. И внутренние органы тоже изменяются, начинают неправильно функционировать, а затем возникает болезнь.



ОСАНКА

Задание 3.

Нарисуйте позвоночник и обозначьте его отделы.

ОСАНКА

Задание 4.

Придумайте из слова
«ПОЗВОНОЧНИК» как можно
больше новых слов.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
- правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
 - постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
- отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.

