



Семейное ресурсное объединение «Взаимодействие» 30.06.2024 года

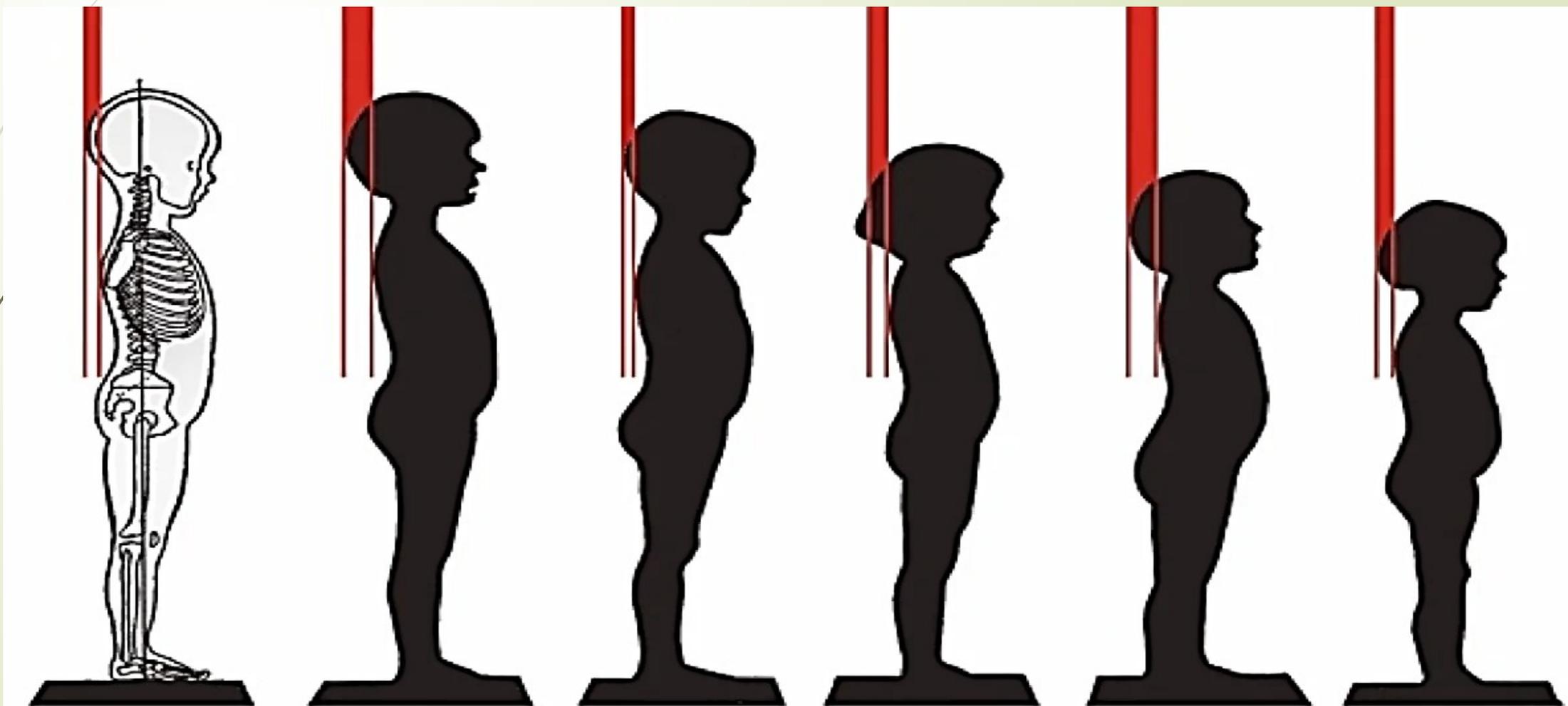


Нарушение осанки у школьников «Ты осанку береги, правильно сиди, ходи»



ГКОУ СКОШИ № 31
Инструктор по физической культуре
Наими Марина Шарифовна

Осанка — это вертикальное положение тела, привычное для человека в покое и при движении, при котором соблюдается скелетное равновесие, мышечный баланс.



Признаки правильной осанки

Какая у тебя осанка?



- У кого из ребят правильная осанка, а у кого неправильная? Почему?

Виды нарушения осанки:

- Лордоз
- Кифоз
- Сколиоз

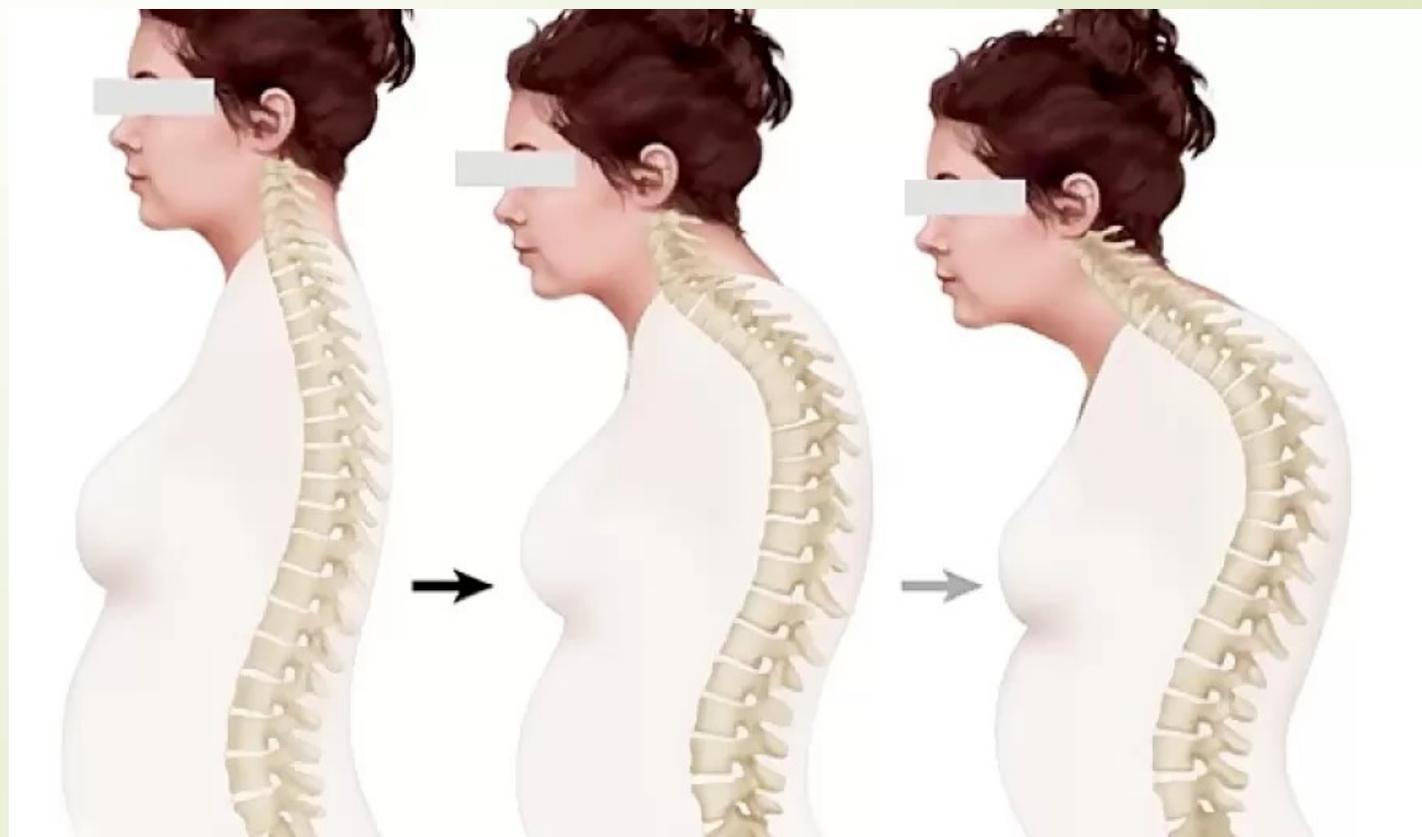
Неправильная осанка



Лордоз - это физиологический или патологический изгиб позвоночника, при котором его выпуклость обращена к передней части.



Кифоз - искривление позвоночника в передне-задней сагиттальной плоскости грудного отдела.



Сколиоз - искривление позвоночника вбок.



Причины нарушения осанки.

- Неправильное питание.
- Слабость мышц туловища, неравномерность их развития.
- Неправильная посадка за рабочим столом.
- Мягкая постель.
- Ношение обуви на высоких каблуках.
- Ношение тяжести в одной руке.



Профилактика нарушения осанки



**Стой и ходи с
максимально
выпрямленной
спиной.**



**Правильно сиди за
столом, партой, на
стуле. Не горбись!**



**При переносе
тяжестей
равномерно
нагружай руки.**

Профилактика нарушения осанки

- ▣ Для профилактики нарушений осанки рекомендуется выполнять комплексы специальных упражнений на укрепление мышечного корсета и мышц позвоночника.
- ▣ Для формирования физиологичной, правильной осанки, важно соблюдать:
 - ✓ физическую активность;
 - ✓ правильное, симметричное положение туловища при сидении;
 - ✓ ношение правильно подобранной обуви, при необходимости ортопедической;
 - ✓ ношение одежды, которая не стесняет движения;
 - ✓ принципы полноценного питания с достаточным количеством белков, кальция, витаминов и минералов;
 - ✓ распорядок дня;
 - ✓ чередование режима активности и полноценного отдыха.

Будьте здоровы!

