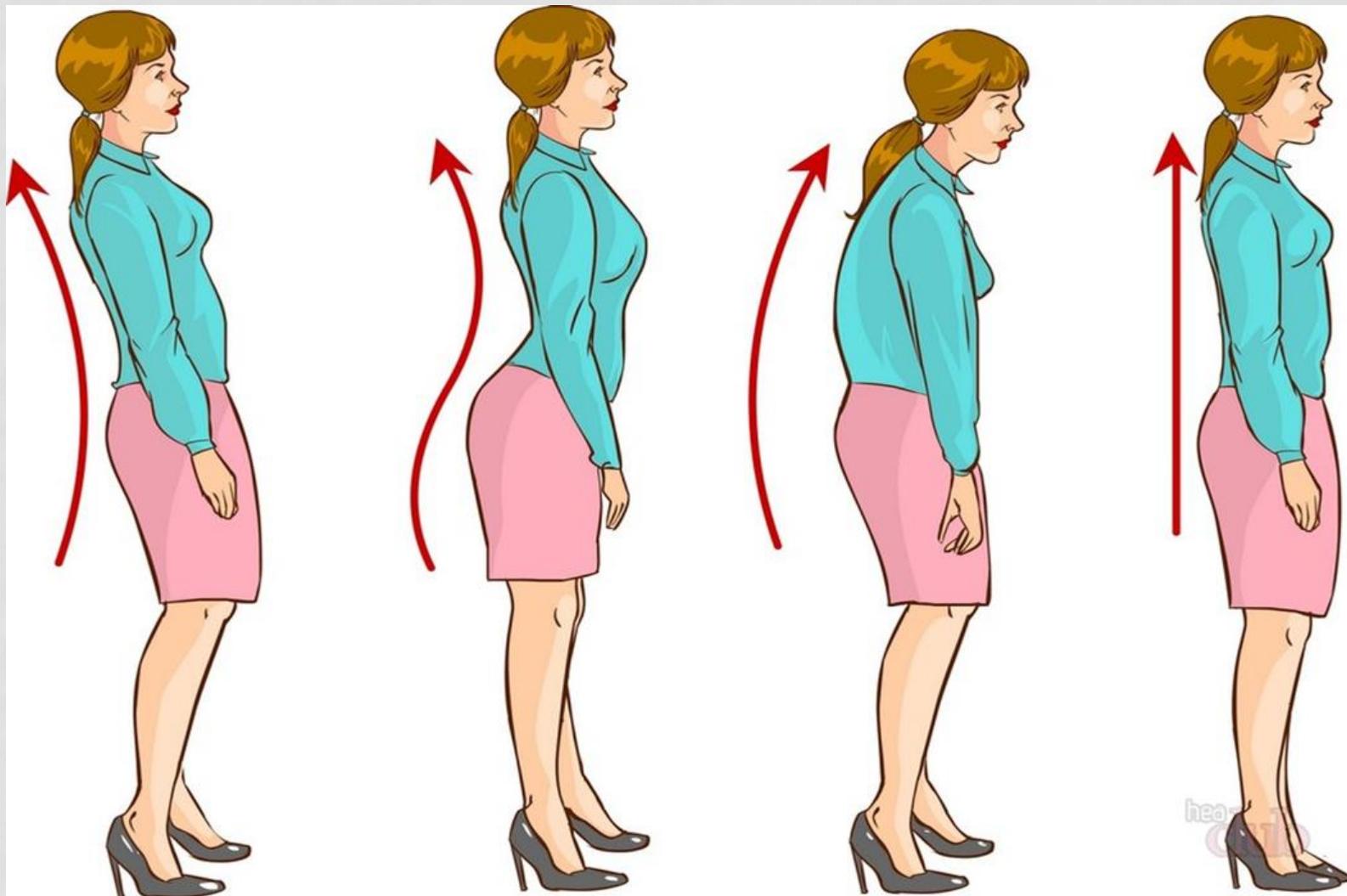


# ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**ОГКОУ «Ивановская школа-интернат № 1»  
воспитатель: Орлова Н.А.**

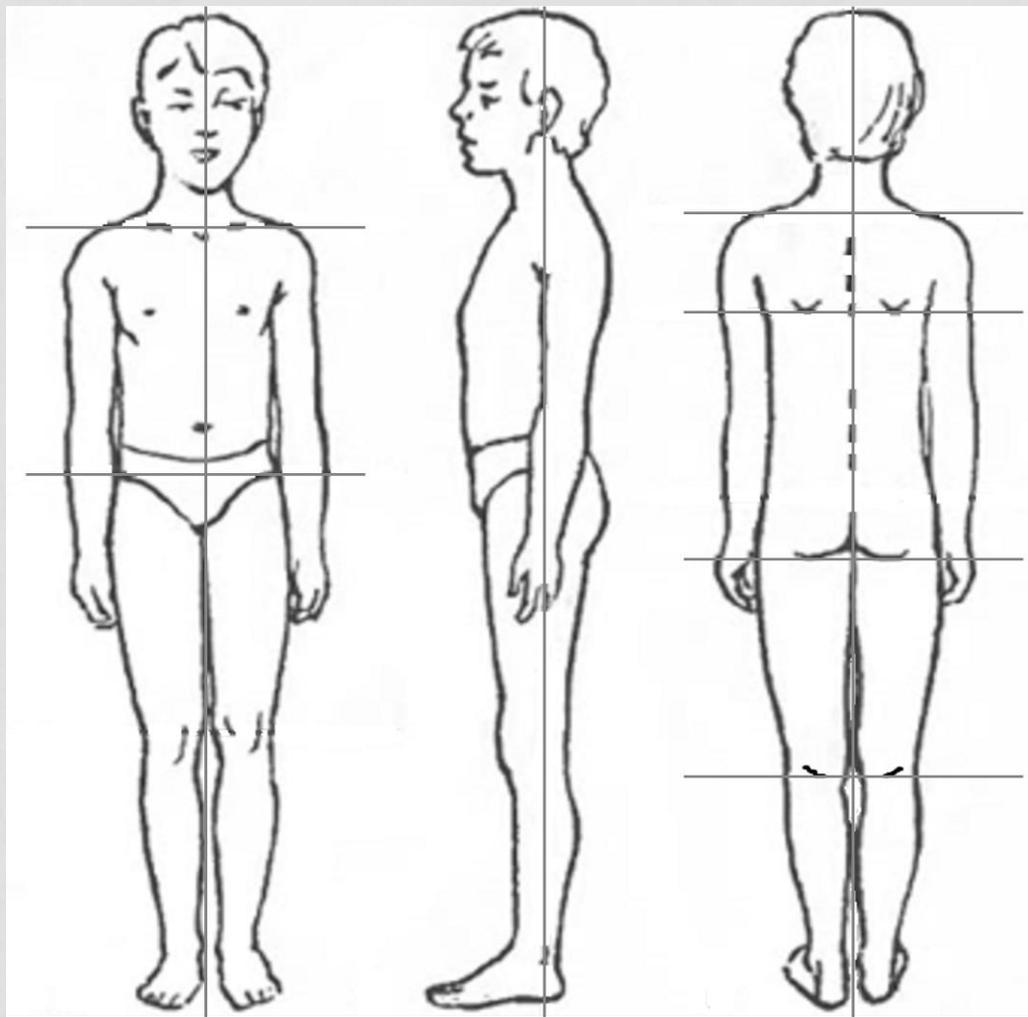
# ОСАНКА – ЭТО ПРИВЫЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА СТОЯ, СИДЯ, ПРИ ХОДЬБЕ



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

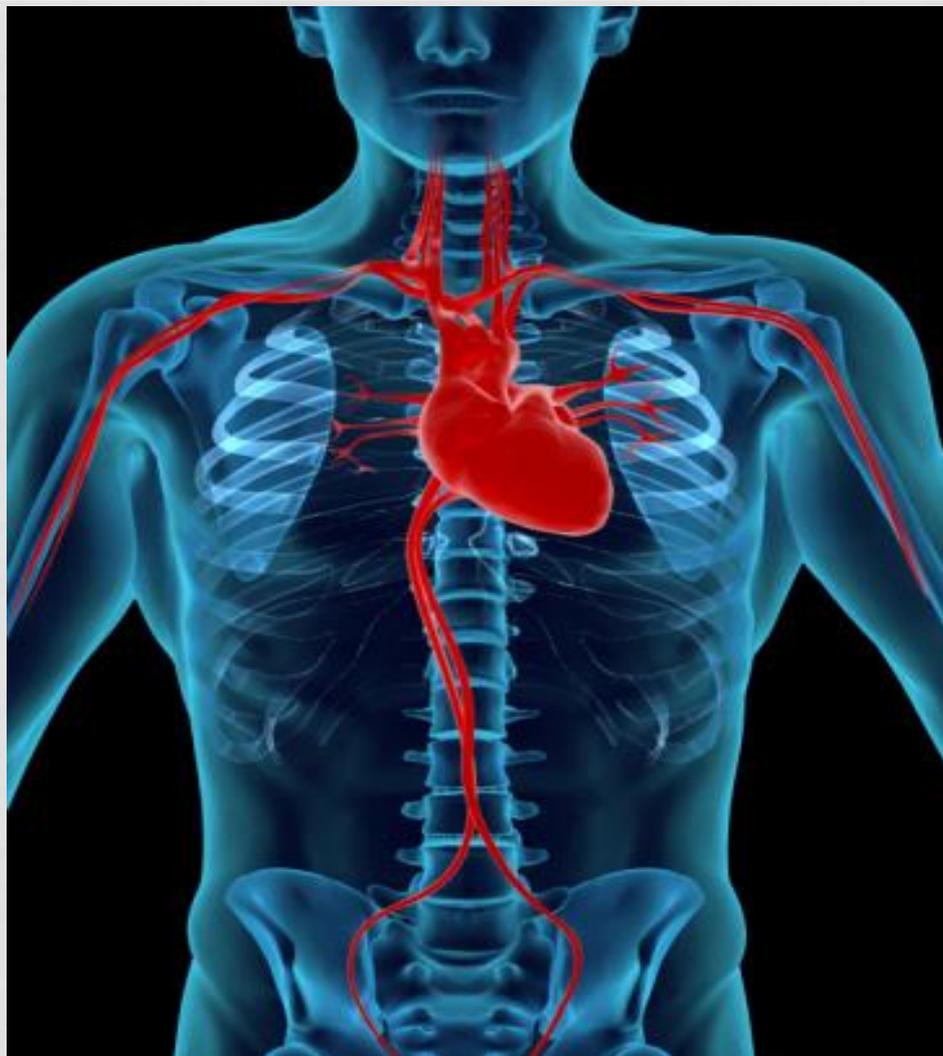
При правильной осанке:

- спина прямая
- голова приподнята
- плечи развёрнуты
- живот втянут
- ноги прямые



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ

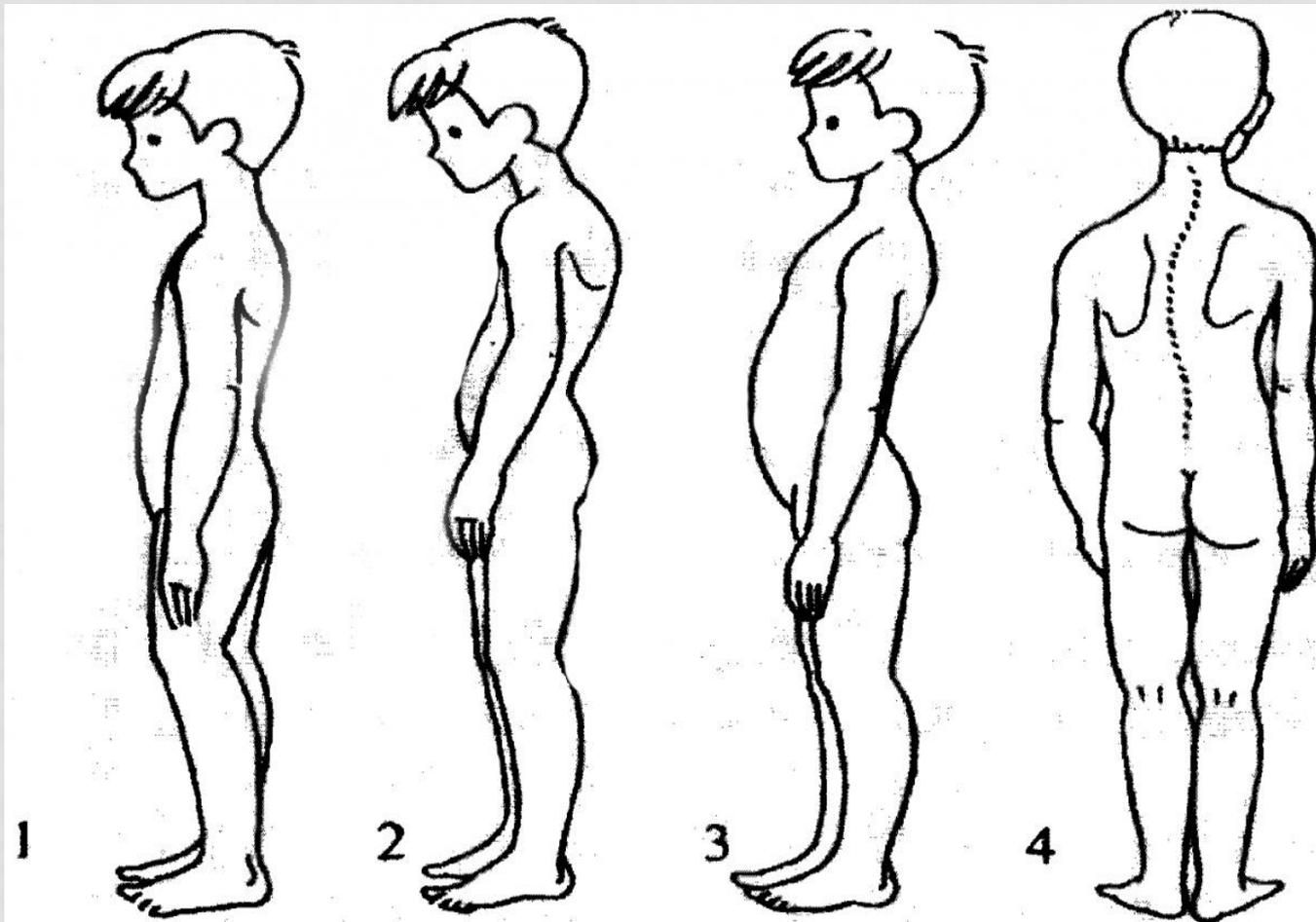
У стройного человека правильно формируется скелет. Сердце, лёгкие и другие внутренние органы не сдавливаются, им легче работать.



# НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При неправильной осанке:

- спина кривая
- плечи опущены
- одно плечо выше, другое ниже
- голова опущена
- живот выпирает
- ноги кривые



1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.

# ПОЗВОНОЧНИК

**Позвоночник – гибкий ствол, основной стержень тела, который позволяет держать осанку**

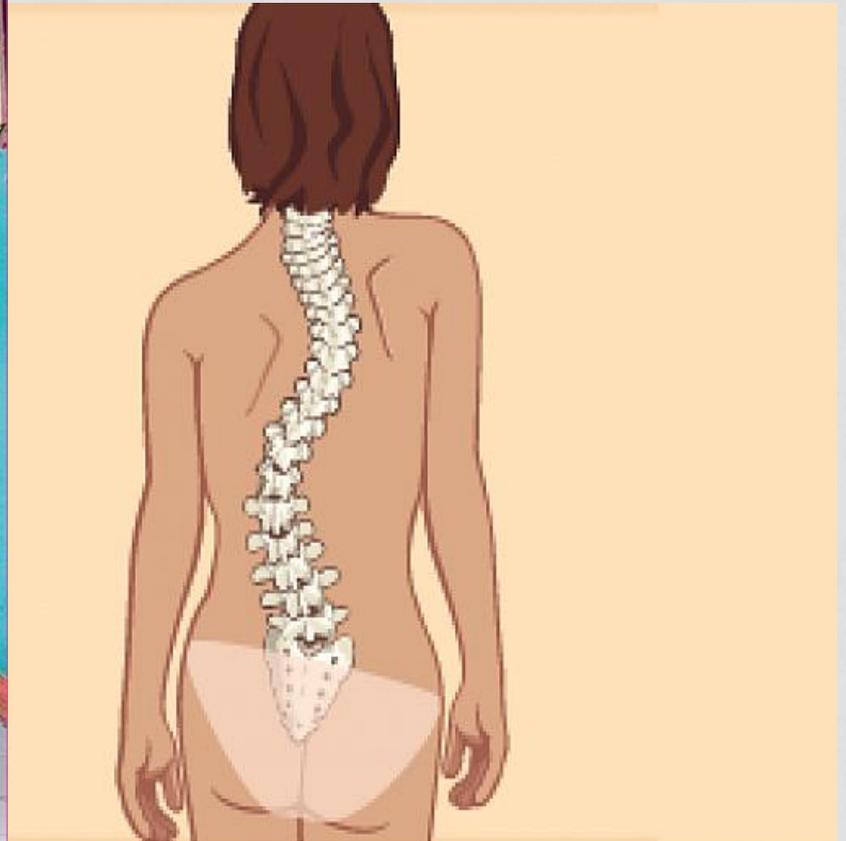


# ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Неправильная осанка  
делает спину кривой.  
Позвоночник  
искривляется, появляется  
горб или позвоночник  
становится кривой.



# СКОЛИОЗ



**Сколиоз - боковое искривление позвоночника**

# КИФОЗ

кифоз -  
искривление  
позвоночника,  
направленное  
выпуклостью  
назад



Норма

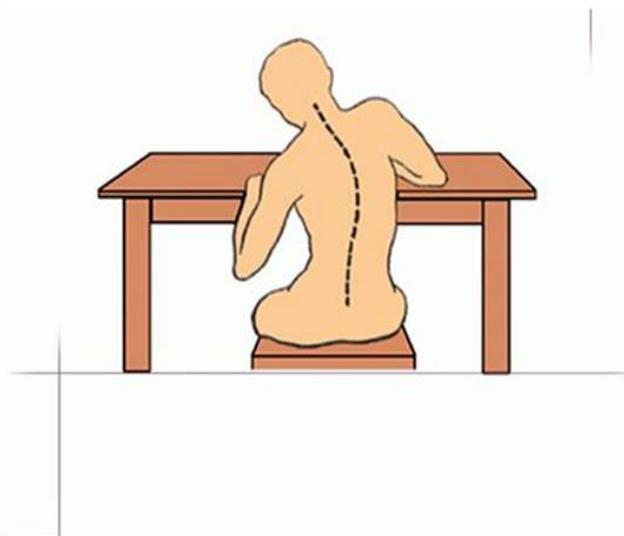


Кифоз

# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Привычка сидеть криво приводит к дефекту позвоночника – к сколиозу

## Нарушения осанки.



Сколиоз. Неправильная осанка при ходьбе и, особенно при работе за столом, приводит у школьников к стойким нарушениям формы позвоночного столба.



# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Привычки носить сумку в одной руке, подолгу сидеть сгорбившись за столом или за компьютером рано или поздно приведут к нарушению осанки, к заболеванию позвоночника.



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Нельзя работать за очень высоким или очень низким столом. За такой мебелью ученик вынужден сидеть криво. Надо сидеть за столом прямо, не сильно сгибаясь, не облачаясь на него грудью.

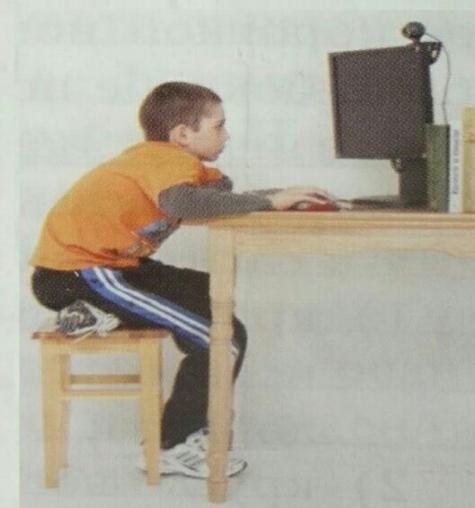
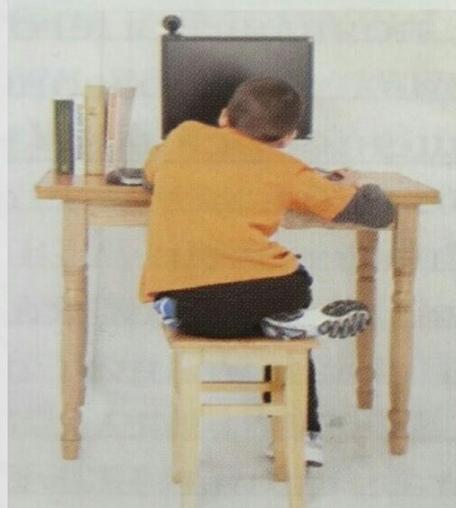
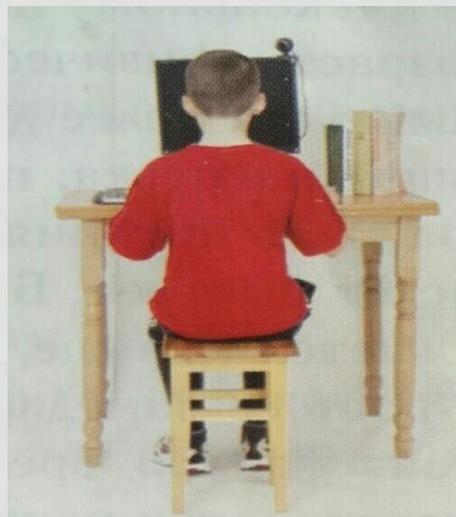
# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



**Желательно стоять прямо, опираясь на обе ноги. Нельзя привыкать стоять на одной ноге.**

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

**Нельзя привыкать сидеть криво, положив ногу на ногу. Нужно равномерно распределять вес на обе половины тела.**



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

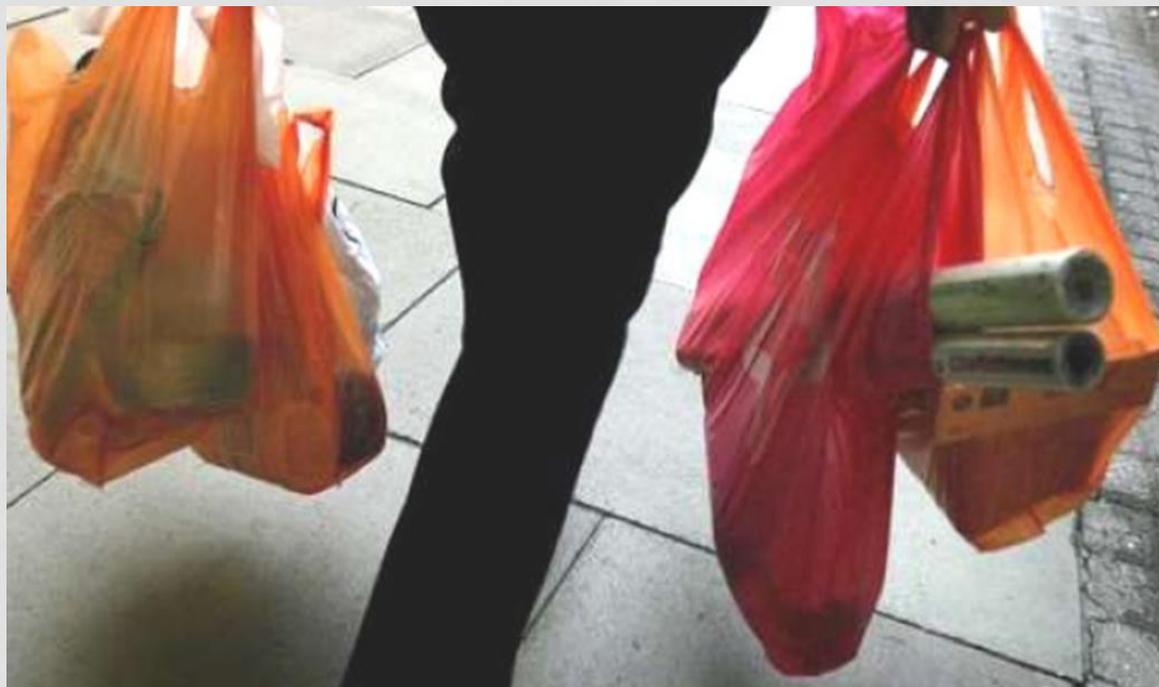


**Нельзя привыкать носить сумку на одном плече. Необходимо следить за тем, чтобы сумка висела сначала на одном, а потом на другом плече. Полезным для формирования правильной осанки будет ношение сумки-рюкзачка.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**



**Нельзя поднимать и носить очень тяжелые вещи. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.**



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

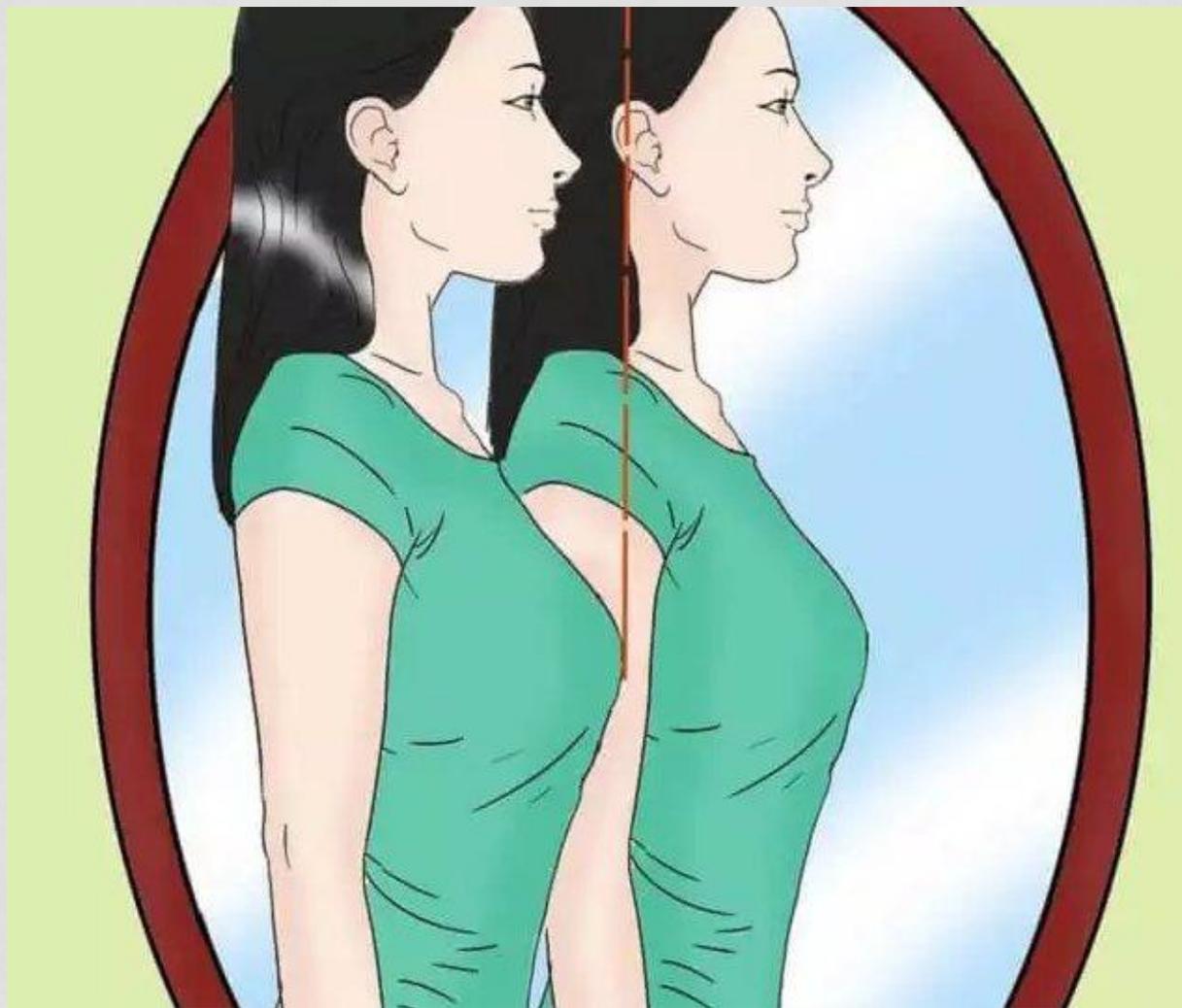
Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, а через 20- 30 минут - встать, походить или полежать.

Работай за  
компьютером  
не более  
20 минут.



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Надо контролировать положение своего тела, каждый день смотреть в зеркало и проверять осанку



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Продукты питания должны в достаточном количестве содержать необходимые организму элементы – белки, жиры, углеводы и витамины



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



**Важно ежедневно выполнять физические упражнения, которые укрепляют мышцы шеи, спины, живота**

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



**Для поддержания здоровья необходимо бегать, плавать, кататься на лыжах и коньках, заниматься танцами**