

**МДОАУ №89
Г.ОРЕНБУРГ**

КРАСИВАЯ ОСАНКА



Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Назаренко Ирина Сергеевна

Оренбург, 2020 год

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаками правильной осанки являются:

- Подтянутый живот.
- Немного приподнятая грудь.
- Голова расположена ровно.
- Спина ровная.



Осанка – это положение тела, в котором стоит человек, она может отражать и физическое и психическое состояние здоровья. А как известно, это одни из главных показателей здоровья человека.



ПРИЧИНЫ И ВИДЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ:

Приобретенное нарушение осанки у ребенка обычно **является следствием неправильного положения тела в течение длительного периода.**

Предрасполагающие факторы следующие:

- Столы и стулья, несоответствующие возрасту ребенка.
- Ношение рюкзака или портфеля только в одной руке.
- Астения.
- Ожирение.
- Недостаточная физическая активность.
- Неправильное питание.
- В младенческом возрасте - слишком ранние попытки научить ребенка сидеть и постоянное ношение его в одной руке либо в одном положении.



Различают несколько видов нарушения осанки:

- Сутулость.
- Плоская спина.
- Плосковоогнутая спина.
- Круглая спина.





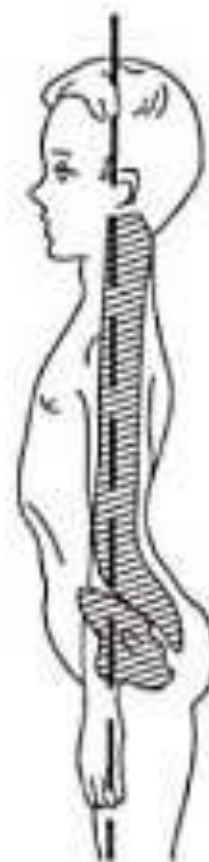
нормальная осанка



круглая спина (сутулость)



плоская спина



плосковогнутая спина



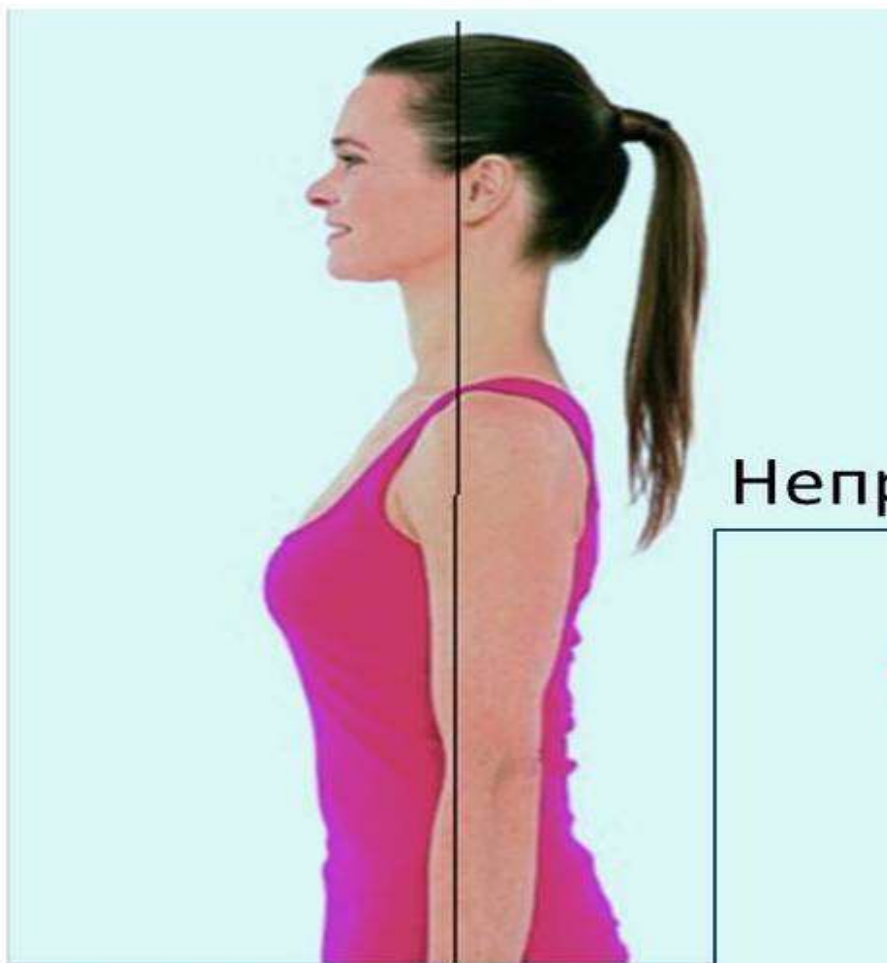
кругловогнутая спина

ОСАНКА МОЖЕТ НАРУШИТЬСЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНО, ЕСЛИ:

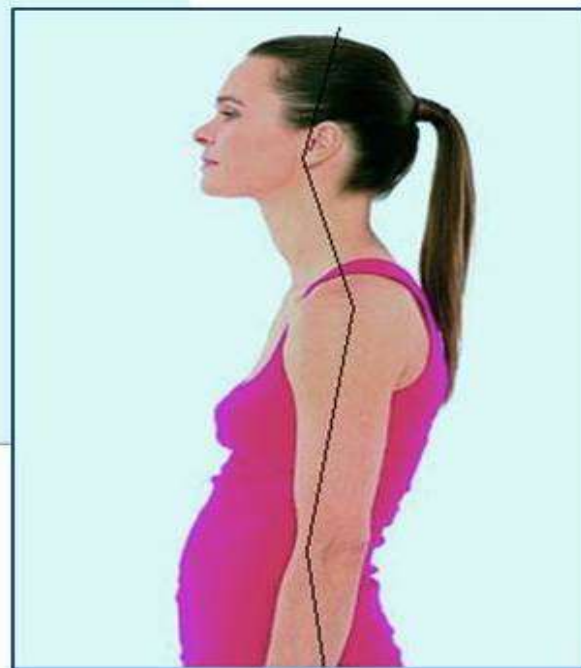
- ❖ Носить неудобную, тесную одежду
- ❖ Находиться в неблагоприятных условиях окружающей среды
- ❖ Не хватает активности и подвижности мышц, а особенно если человек вообще не занимается физическими упражнениями
- ❖ Мышцы слабы, имеют недостаток витаминов, минералов.
- ❖ Человек имеет заболевания внутренних органов, а точнее: сердце, почек, печени и т.д.



Правильная осанка



Неправильная осанка

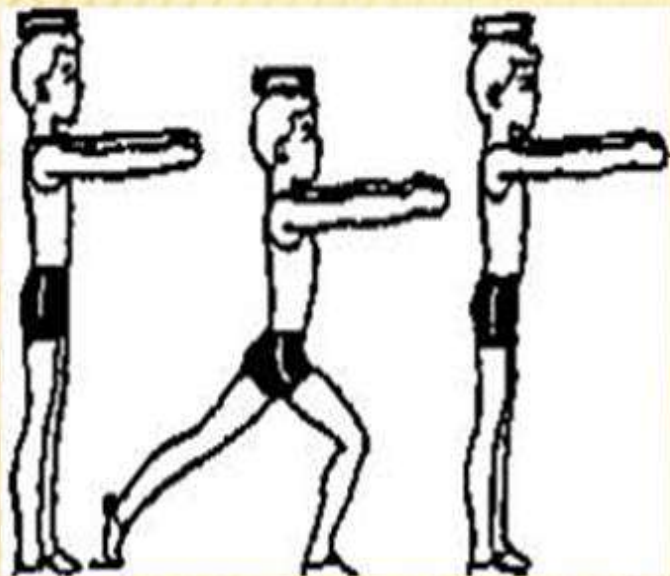


ЛФК при нарушении осанки

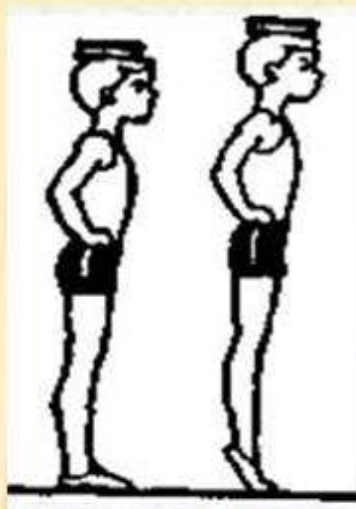


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

С предметом на голове



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



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



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

Упражнения для формирования правильной осанки

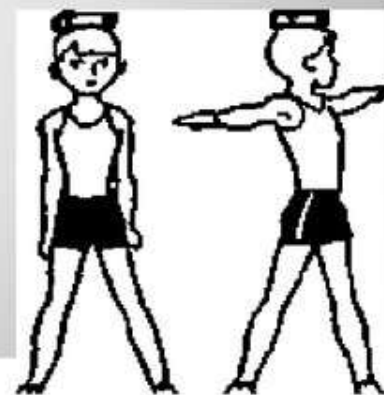


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

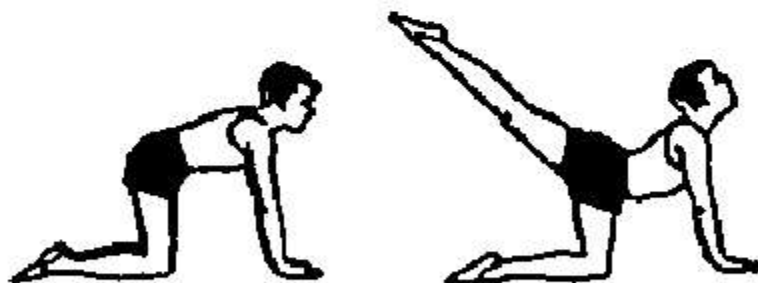


Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА
КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, **максимально прогнуться**, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.



Кисти рук соединить за спиной. Поднять **ГОЛОВУ**, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

