

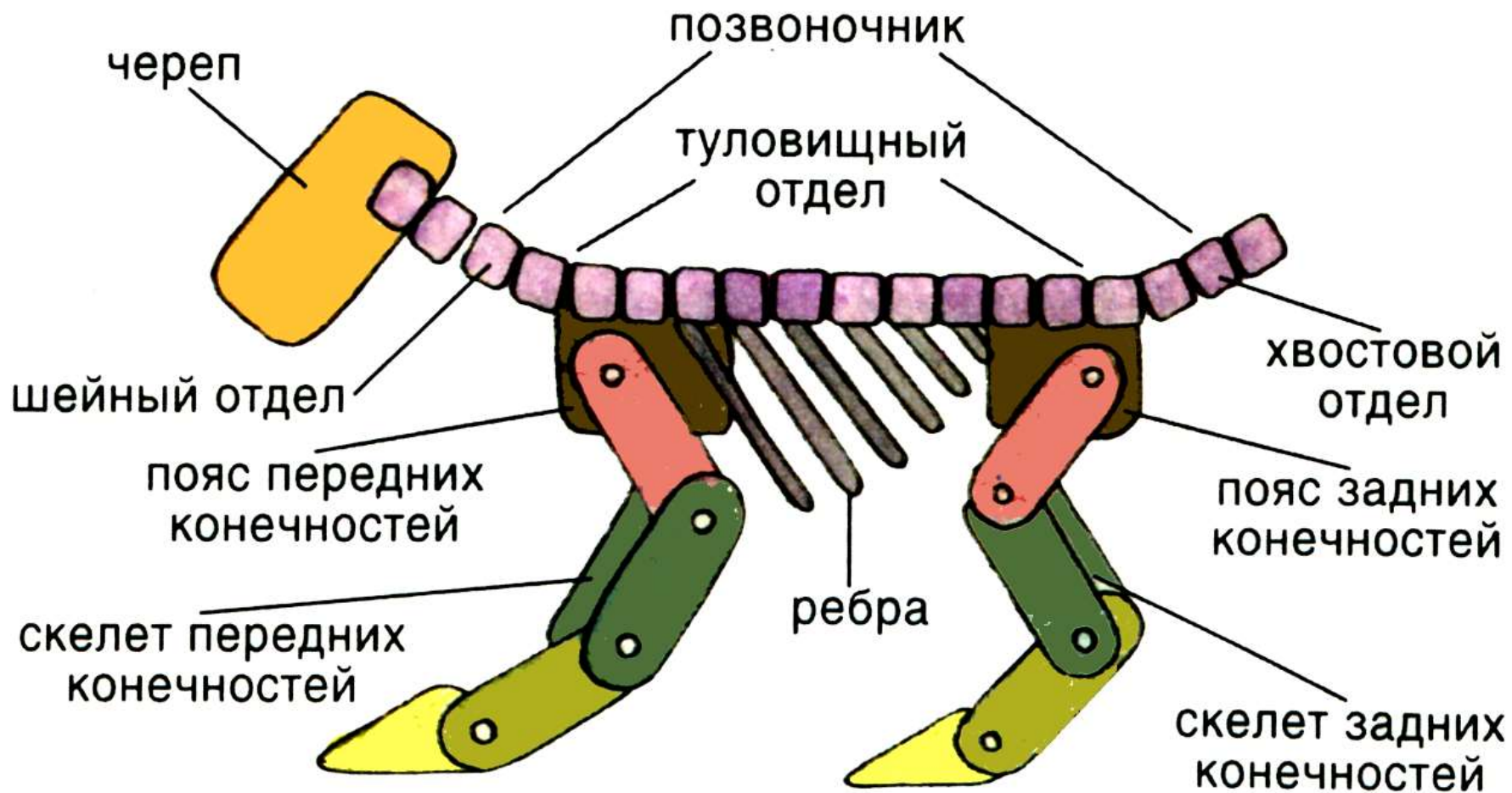
Презентация к уроку биологии
«Осанка – основа красоты и
здоровья»

Учитель биологии Семерез О.Б.

***Физические упражнения
могут заменить множество
лекарств, но ни одно
лекарство в мире не может
заменить физических
упражнений.***

А. Мюссе

ОБЩИЙ ПЛАН СТРОЕНИЯ СКЕЛЕТА ПОЗВОНОЧНЫХ





А



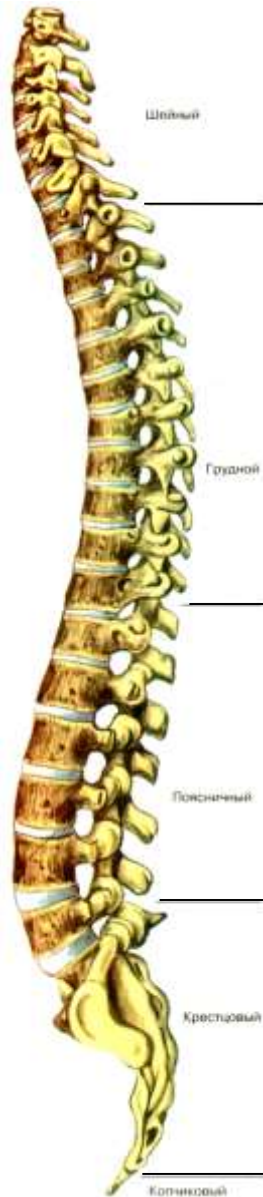
Б

ОСНОВНЫЕ «БЛОКИ» СКЕЛЕТА

А — кости осевого скелета: позвоночник, череп, рёбра;

Б — верхний и нижний пояса скелета с конечностями.

ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕЛОВЕКА



Шейный

Грудной

Поясничный

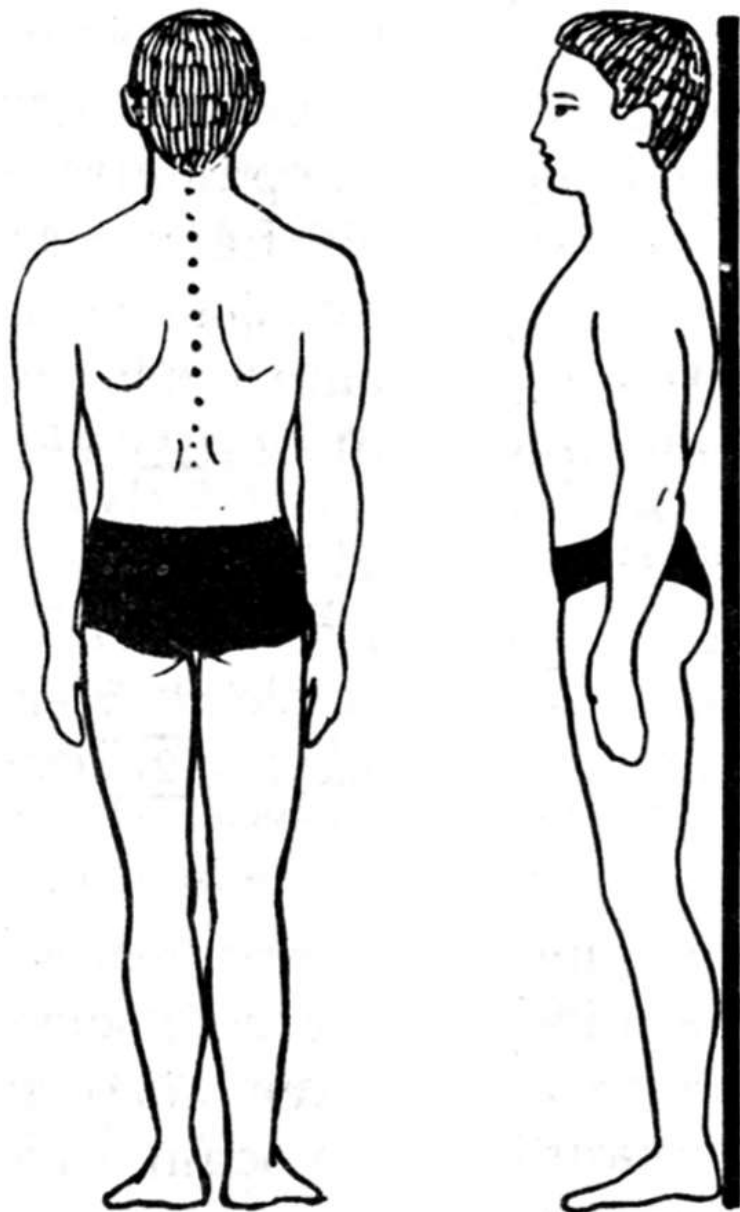
Крестцовый

Копчиковый

8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

- 1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**
- 2. Дыхание становится легким и более глубоким**
- 3. Улучшается дыхание и пищеварение**
- 4. Вы выглядите более стройными и молодыми**
- 5. Голос будет казаться лучше**
- 6. Помогает мышцам и суставам**
- 7. Улучшается мышление**
- 8. Здоровый позвоночник**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ



Прямое положение головы.

Одинаковые очертания шейно плечевой линии с обеих сторон.

Одинаковый уровень углов лопаток.

Расположение остистых отростков позвонков по средней линии спины.

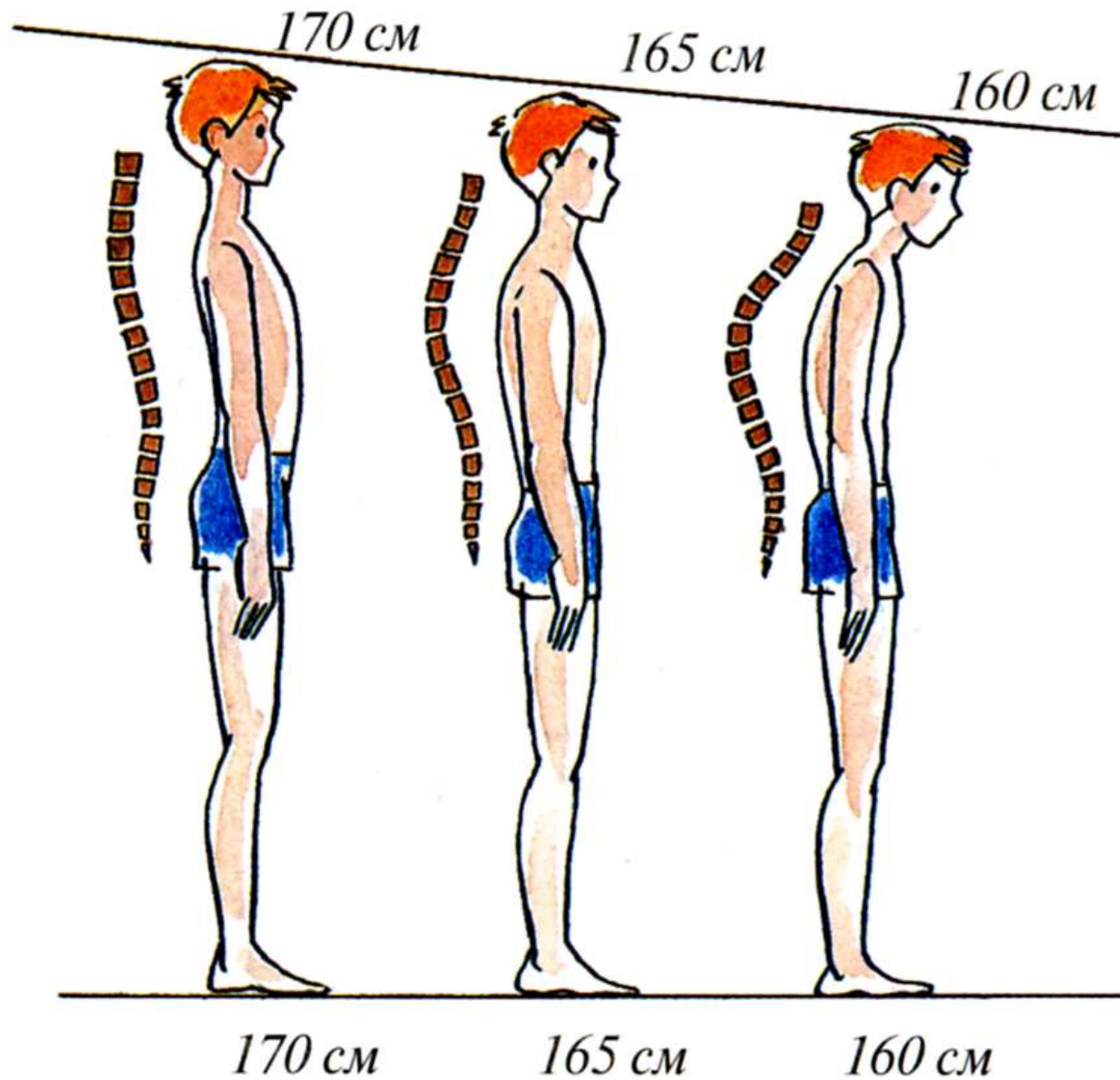
Симметричность треугольников талии.

Нормальные кривизны позвоночника (между стенкой и поясничным изгибом входит ладонь, а не кулак).

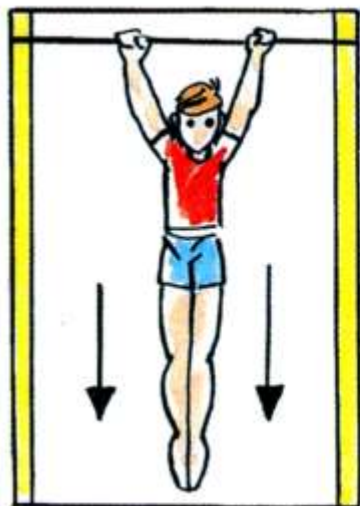
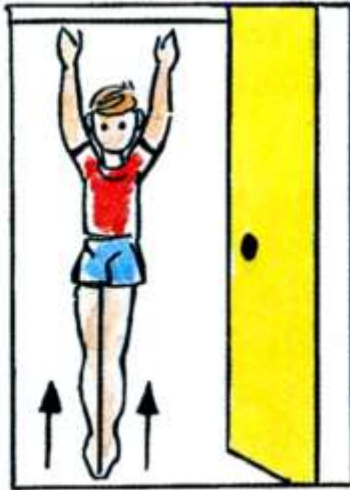
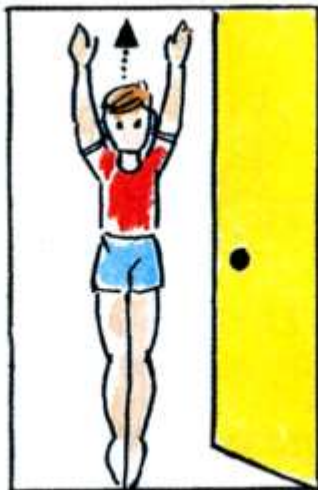
Признаки правильной осанки

- 1. Непринужденно, свободно и прямо держать голову и корпус**
- 2. Плечи держать на одном уровне, слегка опустить их и отвести назад**
- 3. Живот подтянут**
- 4. Колени выпрямлены**
- 5. Грудь несколько выступает вперед**

ВЛИЯНИЕ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНИКА НА РОСТ ЧЕЛОВЕКА



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ И УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА



1. Попробуй «охватить» выступающий угол стены лопатками (5 - 6 раз).
2. Попробуй на цыпочках дотянуться до притолоки (8 - 10 раз).
3. Попрыгай, касаясь притолоки пальцами (10 раз).
4. Повиси свободно на перекладине в течение 5 - 8 секунд (до 5 раз).
5. Стоя спиной к стене на расстоянии до полуметра от нее, коснись ее пальцами (до 10 раз).
6. Попробуй максимально оторвать туловище от пола (до 6 раз).

*Единственная
красота, которую
я знаю, — это
здоровье.*

Г. Гейне