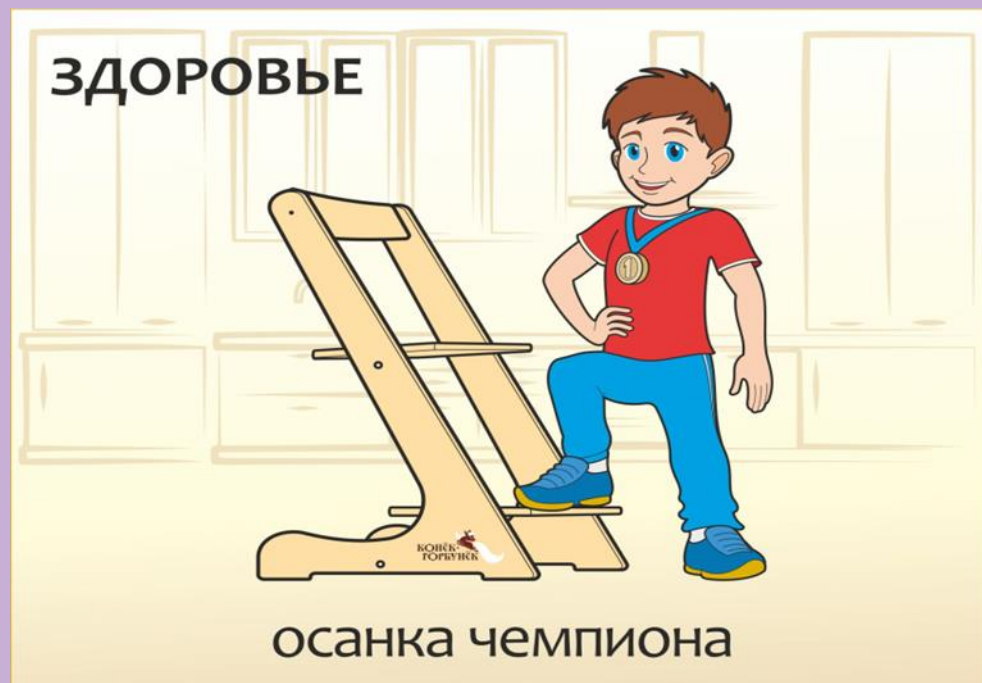


ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Взрослые часто говорят:

- Держи спину ровно!!!

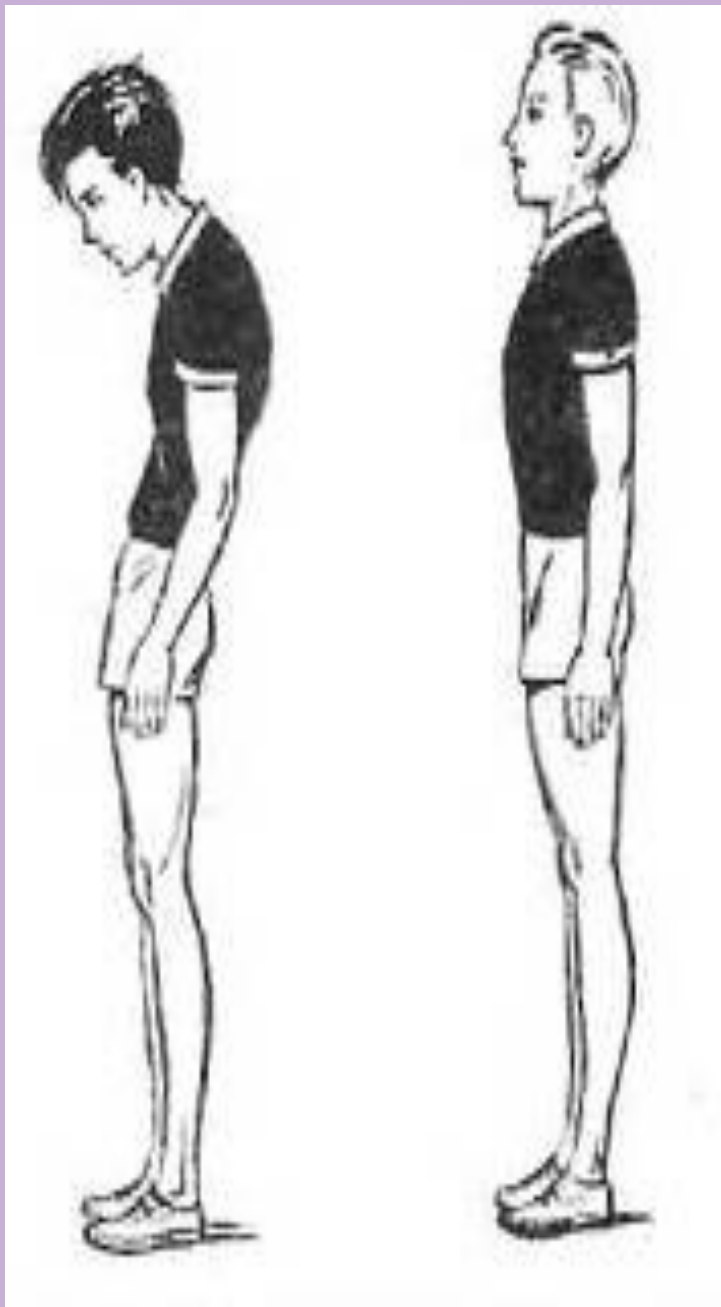
- Не сутулься!!!

- Следи за осанкой!!!

1. Что же такое
правильная осанка?

2. Для чего она нужна?

3. Как ее
сформировать и
поддерживать в
течение жизни?



Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Неправильная посадка



Правильная посадка



СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

ТАК НЕПРАВИЛЬНО



▣ Признаки
правильной осанки:

- ГОЛОВА
приподнята;
- ЖИВОТ
подтянут;
- грудная
клетка
развернута;
- плечи на
одном уровне.



Неправильная
осанка

Правильная
осанка

Тест на правильную осанку:

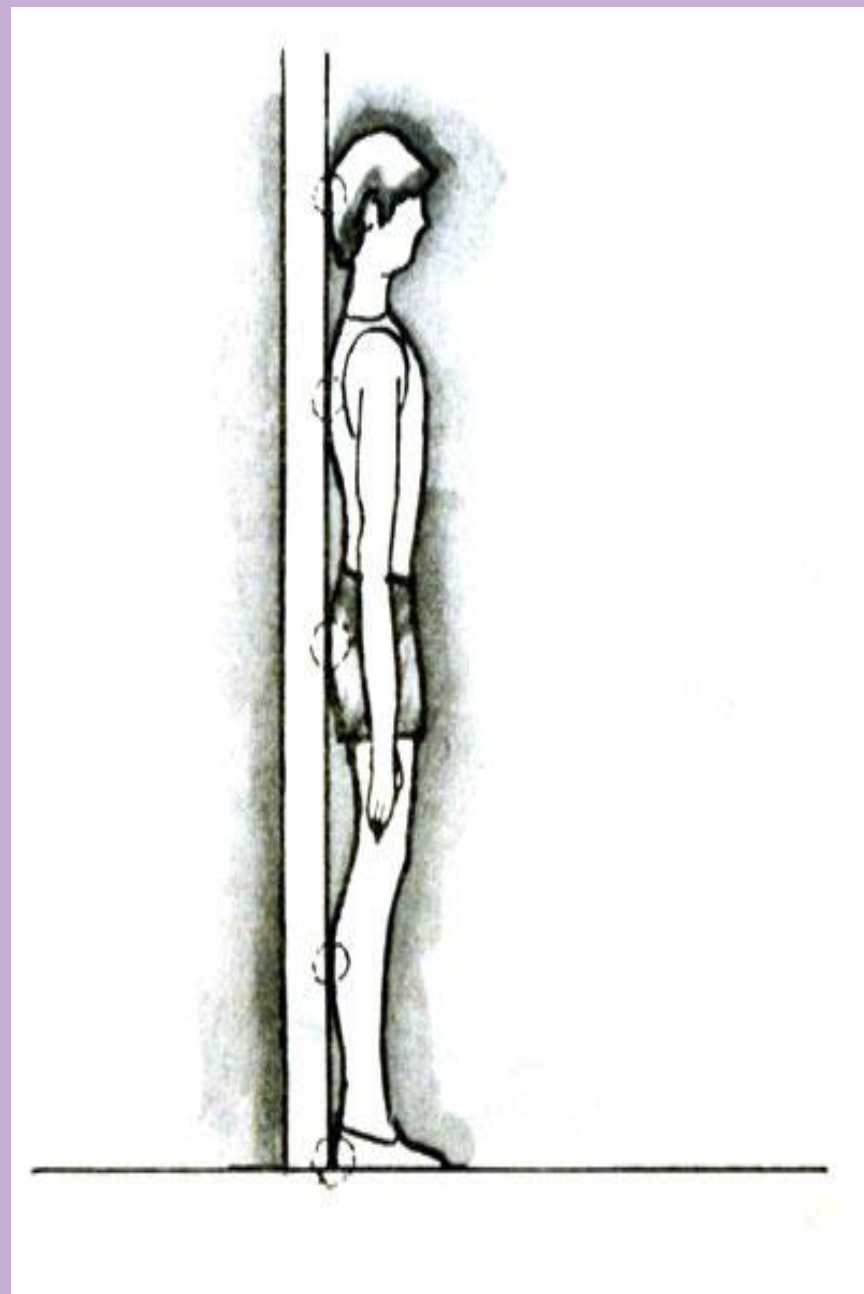
Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь).

Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только 5 точками, как на рисунке.

Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак.

Если он проходит – нарушение осанки есть.

Если проходит только ладонь – осанка нормальная.

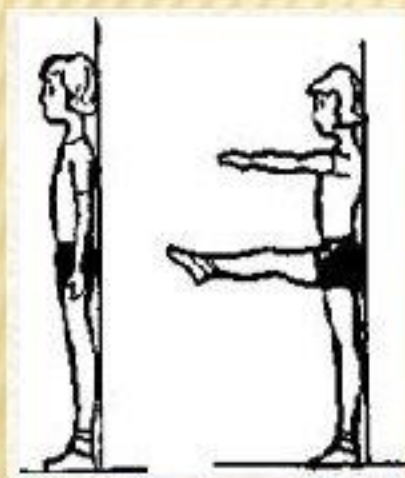


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Стоя у стены



Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу одну (потом другую), согнутую в колене, не теряя касания со стеной

Упражнения для формирования правильной осанки

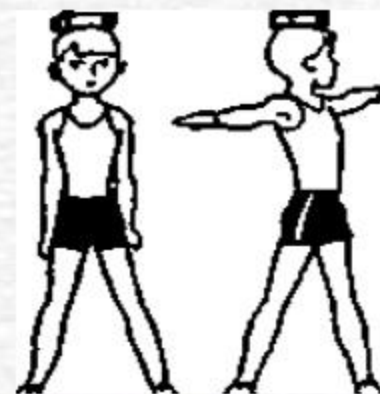


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



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.



Ссылка на видеоролик
«Формирование здоровой осанки для
школьника»:

<https://youtu.be/u0Kl2J8iqtg> осанка

Обязательно помните об осанке, ведь она – залог здоровья всего организма!

