



МУХТАРОВА ГУЛЬНУР ТИМИРБАЕВНА

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

Тюлячинский район

Старозюринская общеобразовательная школа

Здоровая нация – путь в
будущее



Формирование правильной осанки



ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА ?

- Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.



ОСАНКА

Правильная осанка:

- спина прямая
- плечи развернуты
- голова приподнята
- ЖИВОТ ВТЯНУТ

Неправильная осанка:

- плечи и голова опущены
- спина сутулая
- ЖИВОТ ВЫПЯЧЕН
- колени согнуты



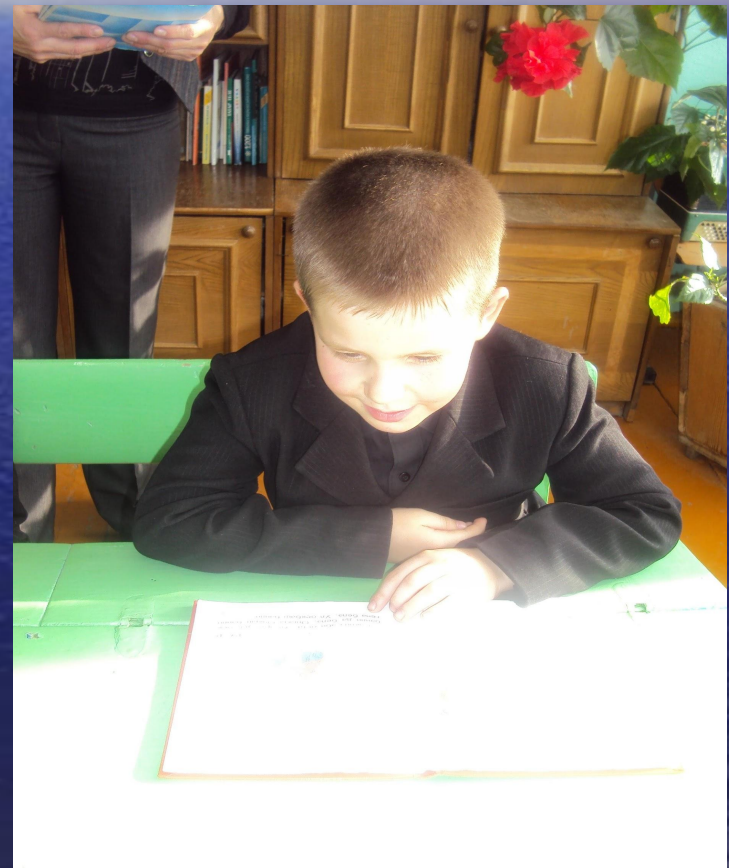
- Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота;



Учебники носите в ранце или рюкзачке на спине, а не в портфеле;



Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд;



Ходите и стоите не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Упражнения с предметом на голове стоя у стены



УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ



