



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:

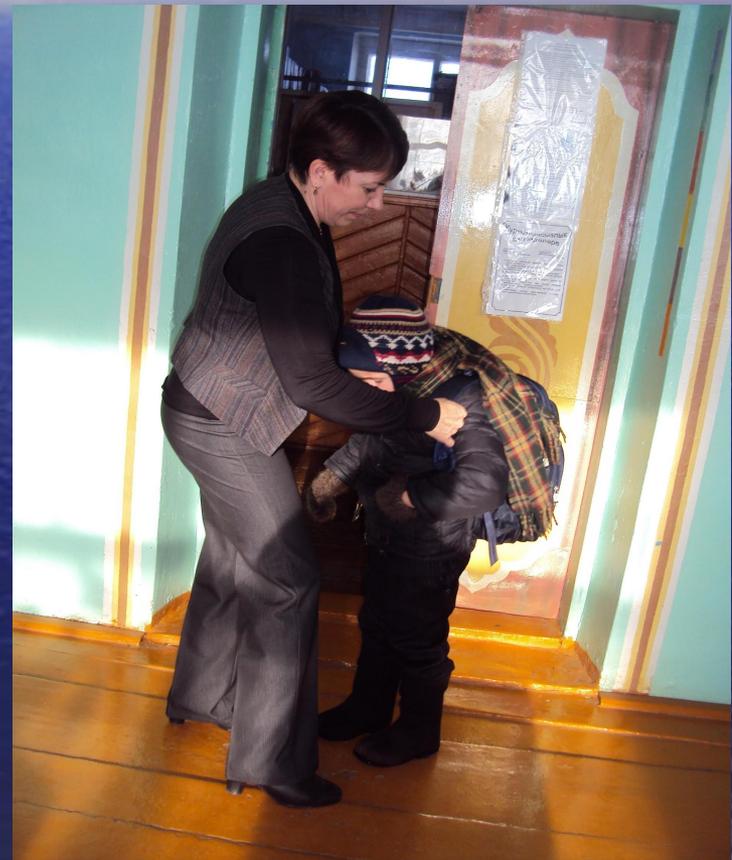
- плечи и голова опущены
- спина сутулая
- ЖИВОТ ВЫПЯЧЕН
- колени согнуты



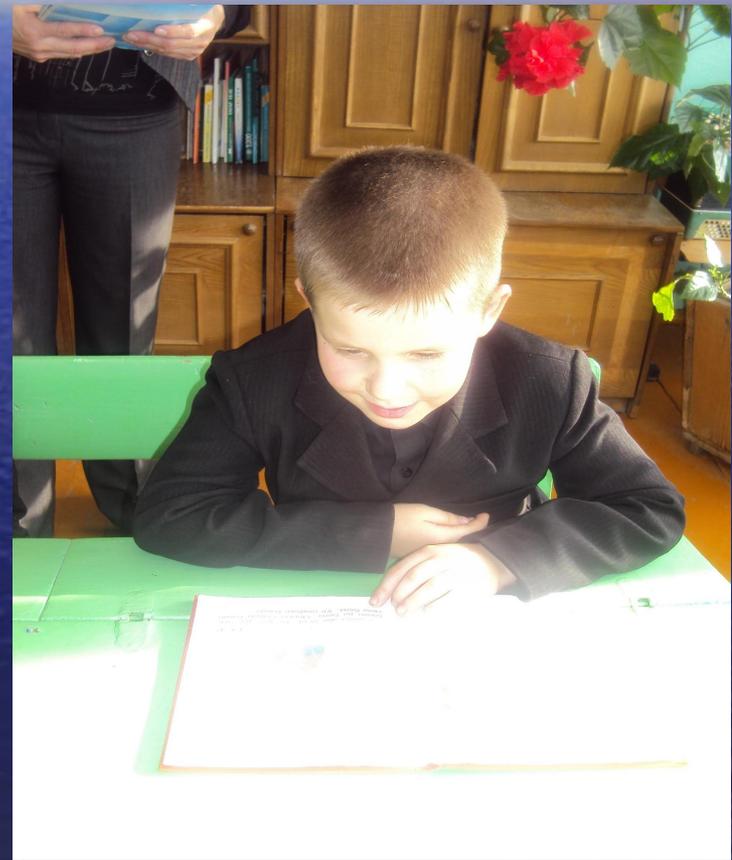
- Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота;



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



