

Осанка

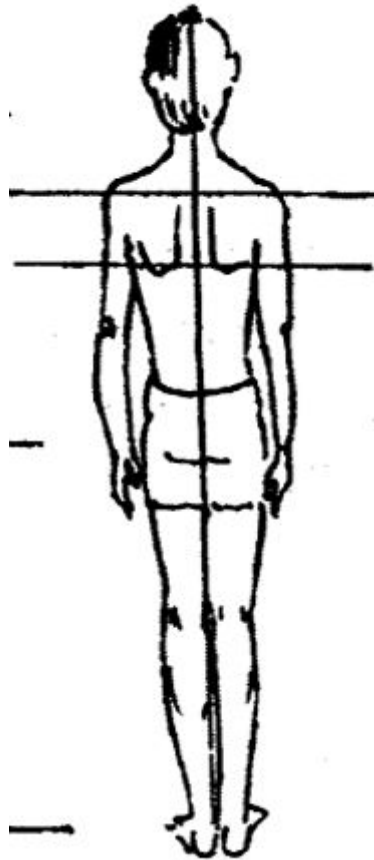
*Автор: Лебедева Нина Алексеевна – учитель физической культуры
МКОУ Староалейская СОШ №2*

урок физической культуры, 2 класс,



*Автор: Лебедева Нина
Алексеевна – учитель
физической культуры
МКОУ Староалейская
СОШ №2*

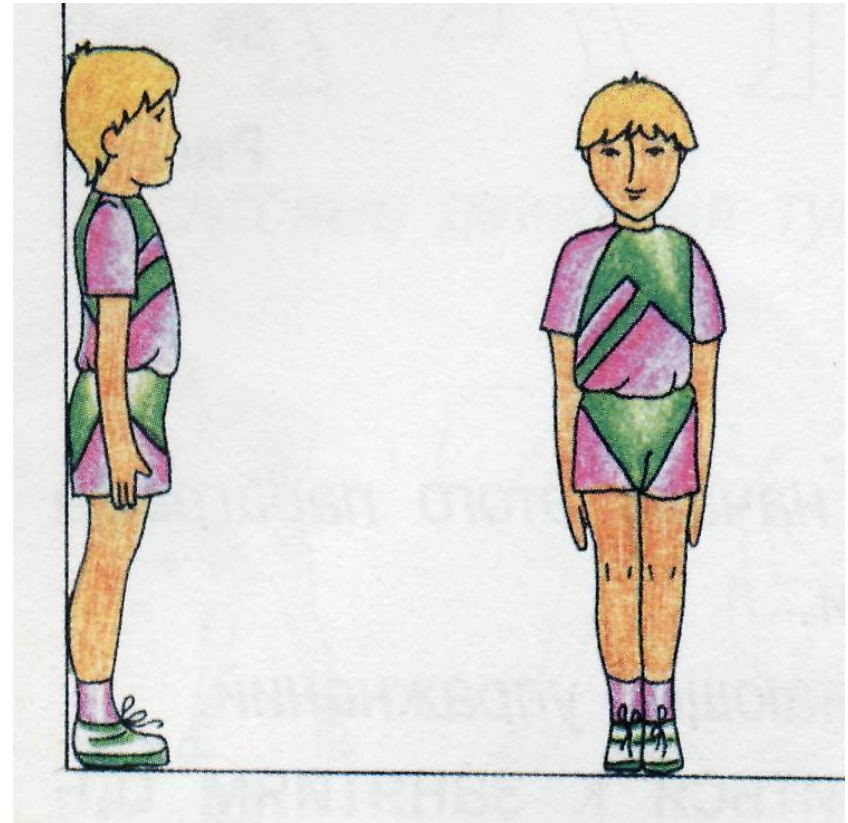
ОСАНКА



Это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении. Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

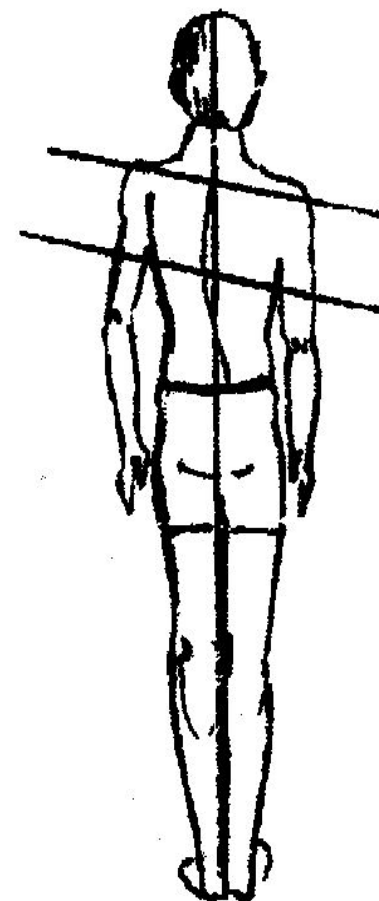
**Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.**



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.

При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.



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



**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.



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

Основные правила

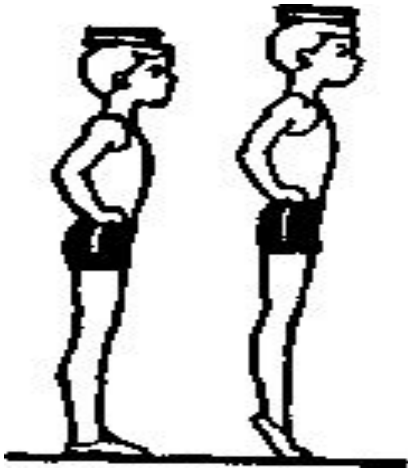
- Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы шеи, спины, живота.
- Учебники носите в ранце или рюкзаке на спине, а не в портфеле.

- Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд.
- Ходите и стойте не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.

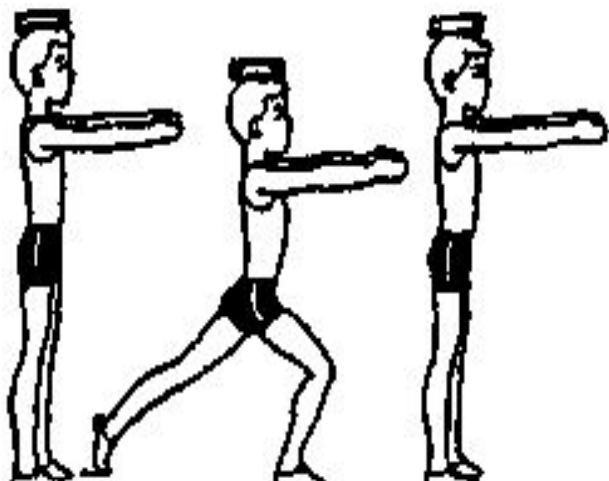
Домашнее задание

Упражнения для формирования правильной осанки

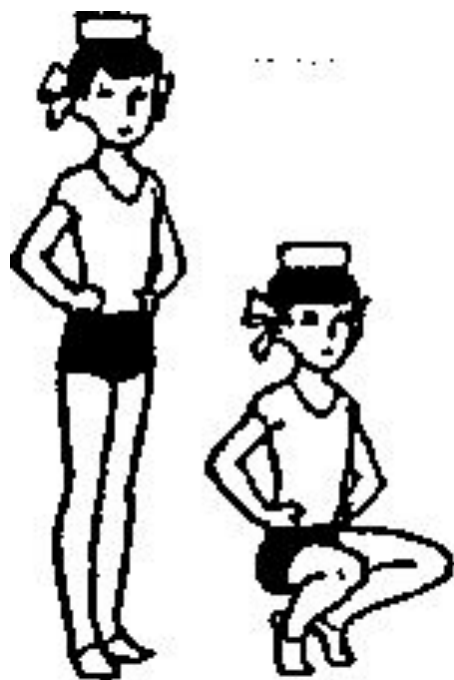
С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



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



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



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

Литература

- Я сам. Введение в физическую культуру. Учеб. для 2-4 кл. нач. шк. / под ред. В.Н. Шаулина. – Самара: «Федоров», 1999.
- Ура, физкультура!: Учеб. для учащихся 2-4 кл. / Е.Н. Литвинов. – М.: Просвещение, 1996.