

Занятие по формированию навыков здорового образа жизни во 2 классе

Тема «*Осанка – стройная спина*»

Шундулиди А.А.
учитель начальных классов,
МБОУ «СОШ № 77 »
г. Кемерово

2014-2015г

**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.**

**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.**







Vsezdorovo.com

**Улыбка дарит нам
продление века.**



Улыбка имеет эффект зеркала!
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!



Начните свой день с улыбки !!!

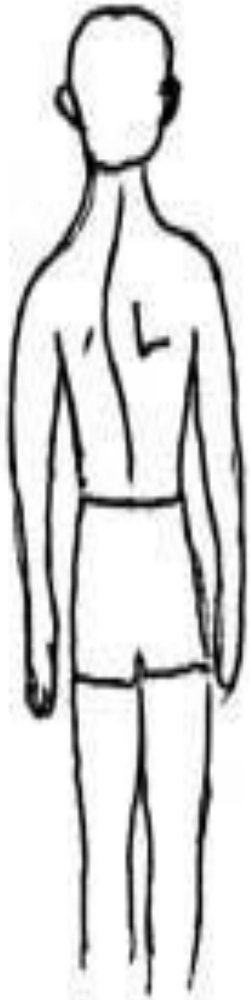
Осанка - стройная спина

Петя



Коля





а



б



в



г



Округление
назад

Поясничный
лордоз

Грудной кифоз

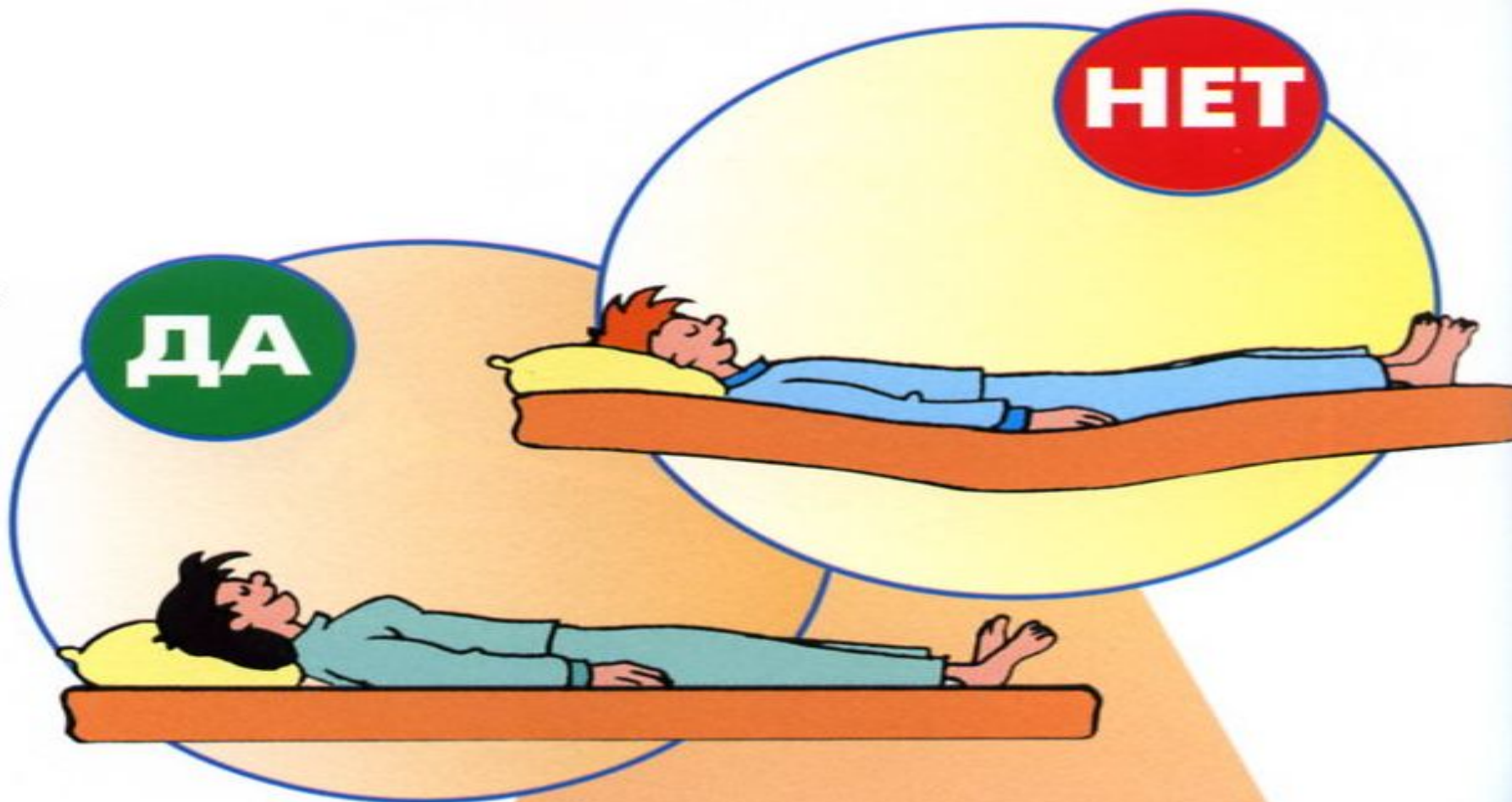
Наклон головы
вперед

Нормальная
осанка









Матрас, на котором ты спишь, должен быть упругим. Твои плечи должны опираться на матрас, а подушка должна поддерживать твою шею на одном уровне с позвоночником.

Признаки сколиоза











军事过硬









Никто не позаботится
о тебе лучше,
чем ты сам!