

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Подготовил учитель физической культуры
МАОУ «Гимназия им. Н.В. Пушкина»
Тайшина Татьяна Витальевна

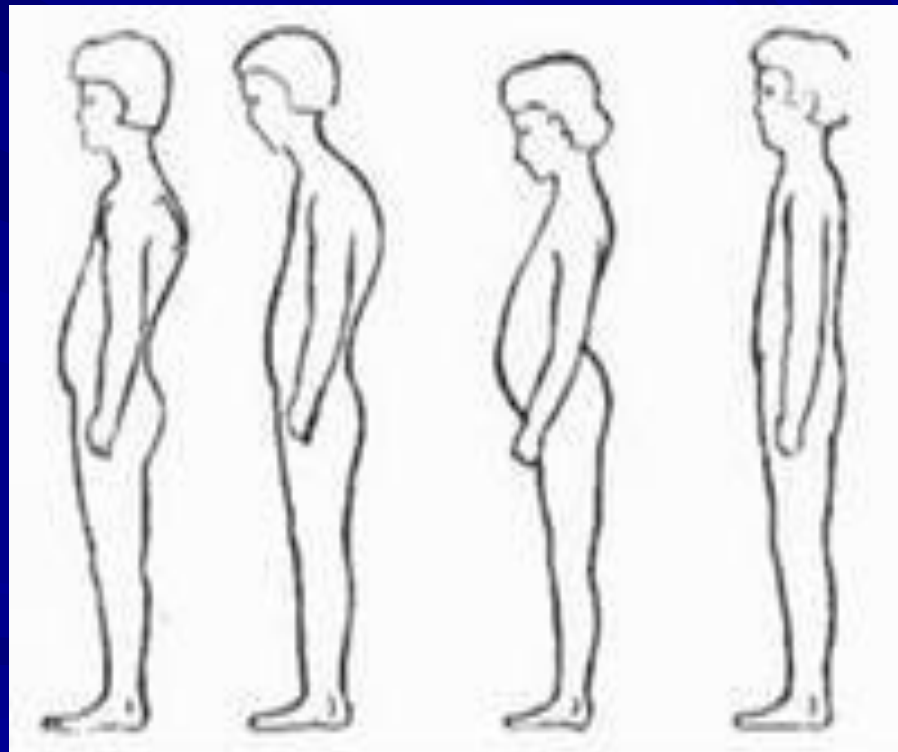
Что такое осанка

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



Какая бывает осанка?

- Давай те определим где же все таки правильная осанка?



При неправильной осанке искривляются и стопы.

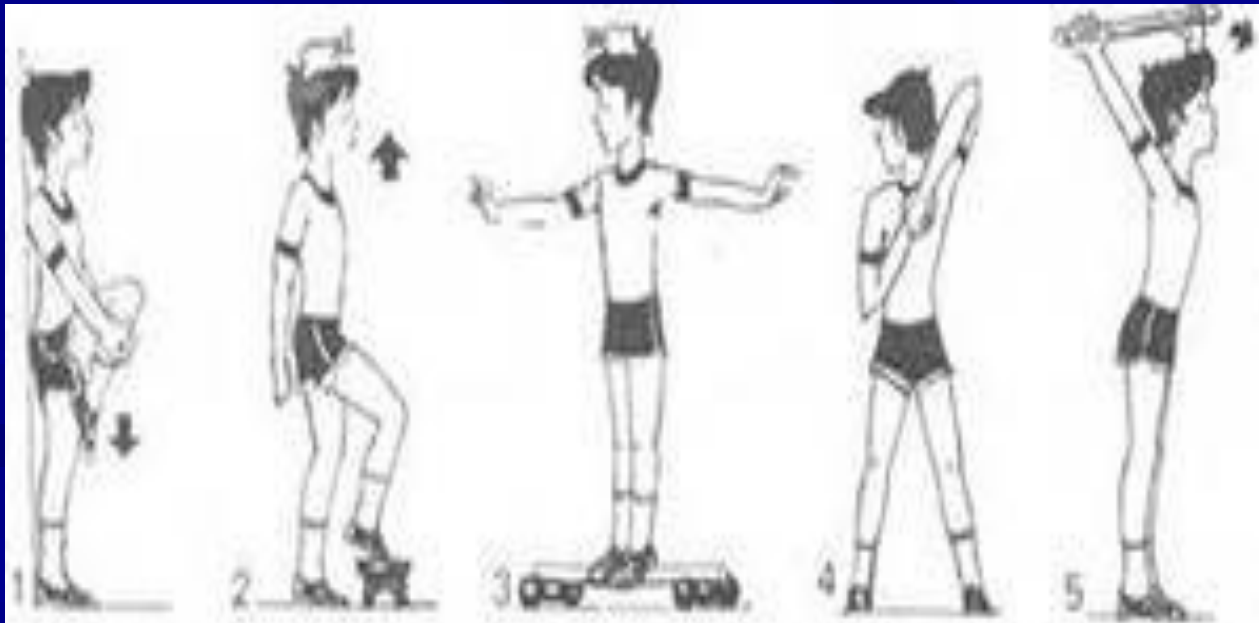


Как правильно сидеть за партой?



Упражнения для осанки

1. Встать у стены так, чтобы твои пятки, ягодицы, лопатки и затылок дотрагивались стены. Подтягивание бедра как можно выше.
2. С предметом на голове. Вставать на низкую скамеечку.
3. И.П. – стойка ноги врозь. Правая рука вверху. Соединить руки за спиной. Меняя положение рук.
4. С палочкой. Выкруты рук назад.



Упражнения на полу.



Если ты будешь выполнять эти упражнения каждый день, то у тебя будет правильная, красивая осанка.



- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.