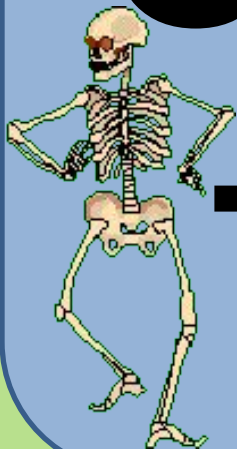


# Опора тела



Яшкова Инга  
Вячеславовна  
учитель начальных  
классов  
ГБОУ СОШ № 687  
г. Москва



[www.HelloCrazy.com](http://www.HelloCrazy.com)



Скелет  
головы

Скелет  
верхних  
конечностей

Скелет  
туловища

Скелет нижних  
конечностей

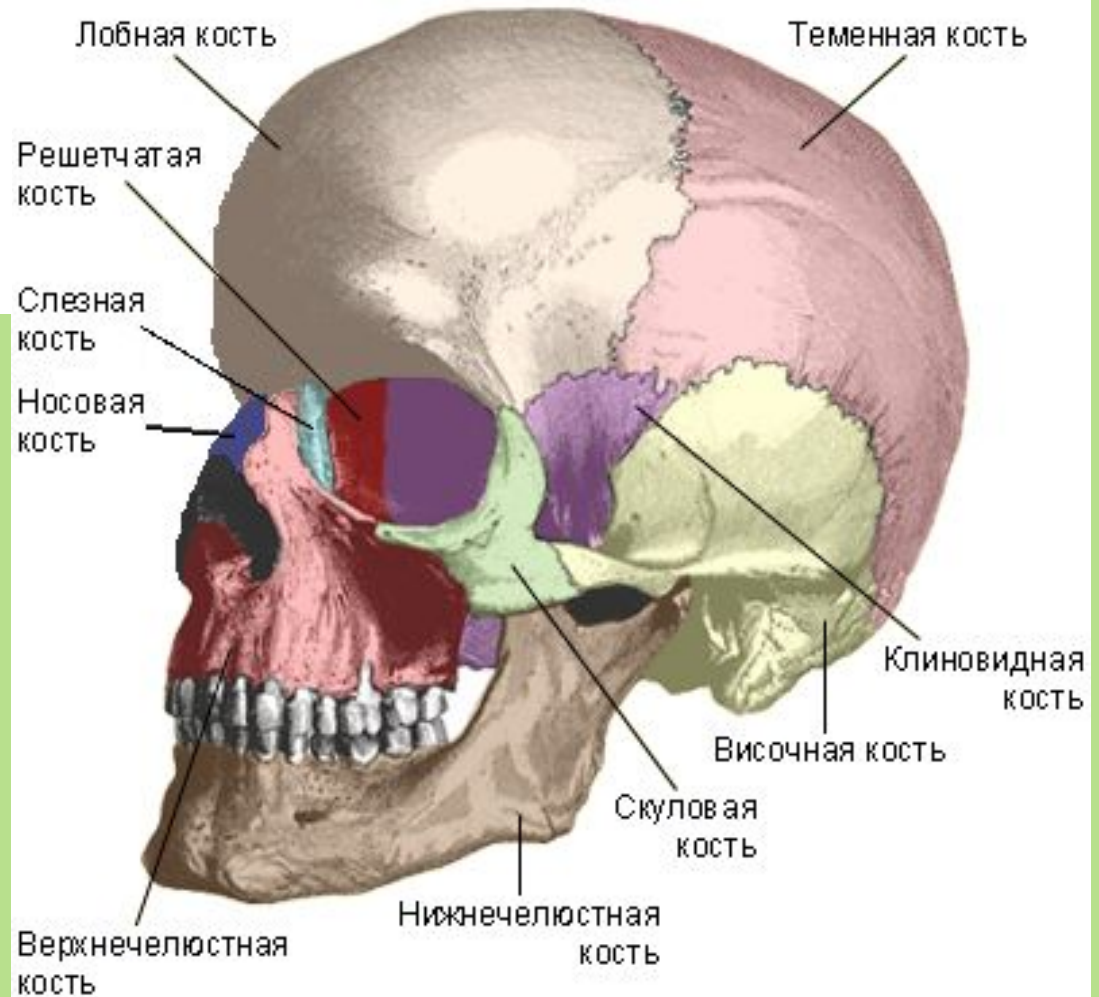


Неподвиж  
ое



# Скелет головы

Подвижное

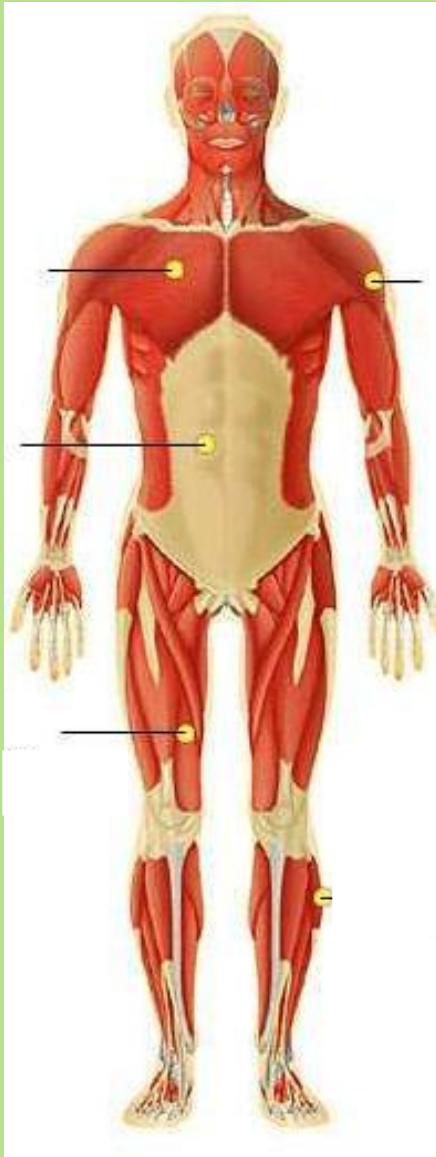


# Скелет туловища



**позвоночник + грудная клетка**





Мышцы прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться по команде мозга. Без мышц все кости были бы неподвижны. Мы подпрыгиваем, перебегаем – рачиваемся, размахиваем руками, крутим головой, шевелим пальцами, щуримся и поем. И всё это – работа мышц.

**СКЕЛЕТ**

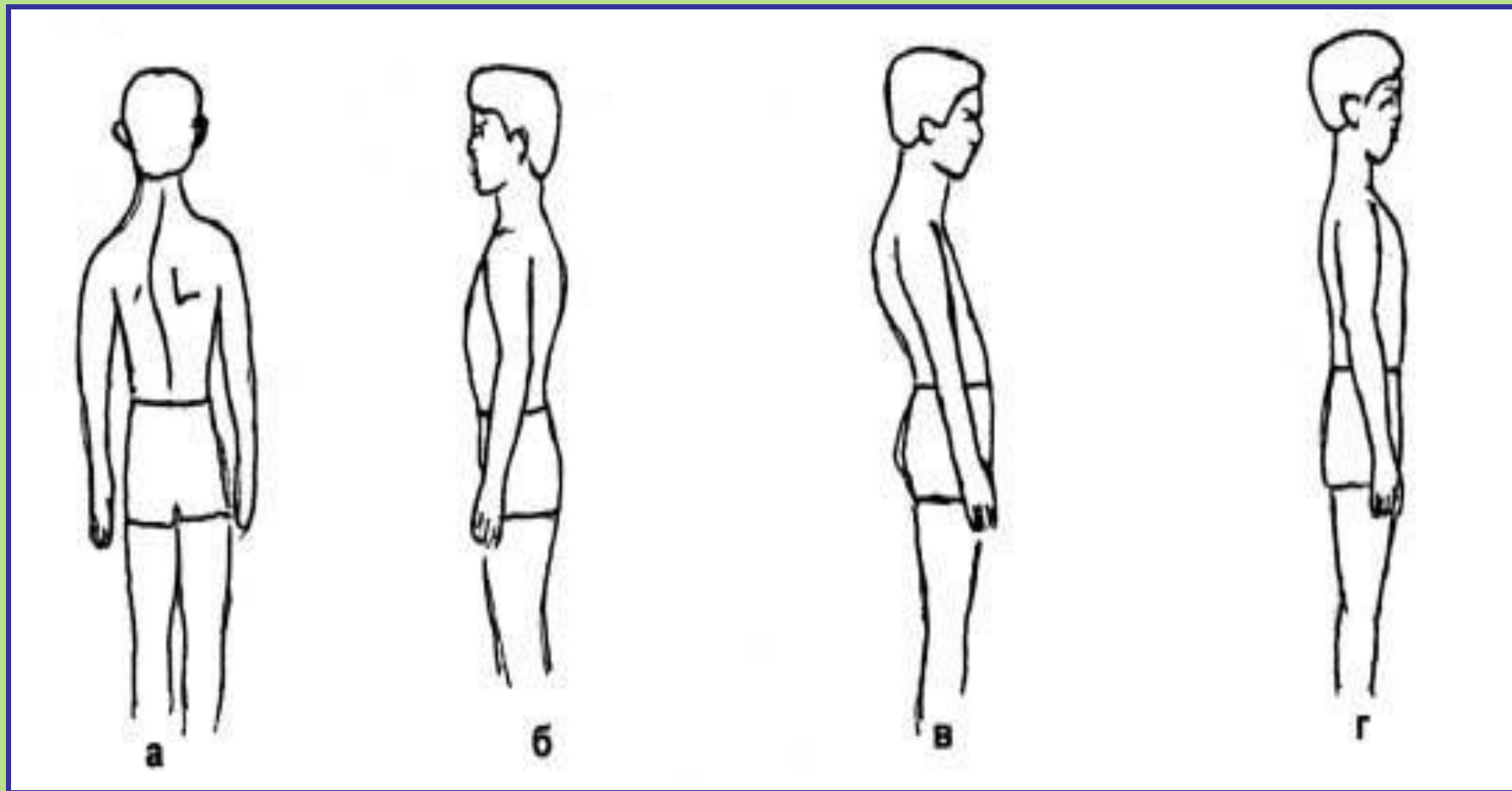


**МЫШЦЫ**



**ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА**

**Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.**



**сколиоз**

**лордоз**

**кифоз**

**правильная  
осанка**

# *8 причин иметь правильную осанку*

- 1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**
- 2. Дыхание становится легким и более глубоким**
- 3. Улучшается дыхание и пищеварение**
- 4. Вы выглядите более стройными и молодыми**
- 5. Голос будет казаться лучше**
- 6. Помогает мышцам и суставам**
- 7. Улучшается мышление**
- 8. Здоровый позвоночник**



# Советы по охране осанки

## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

### Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПЬРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



### Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПЬРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



### Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



### Ходи ПРАВИЛЬНО!

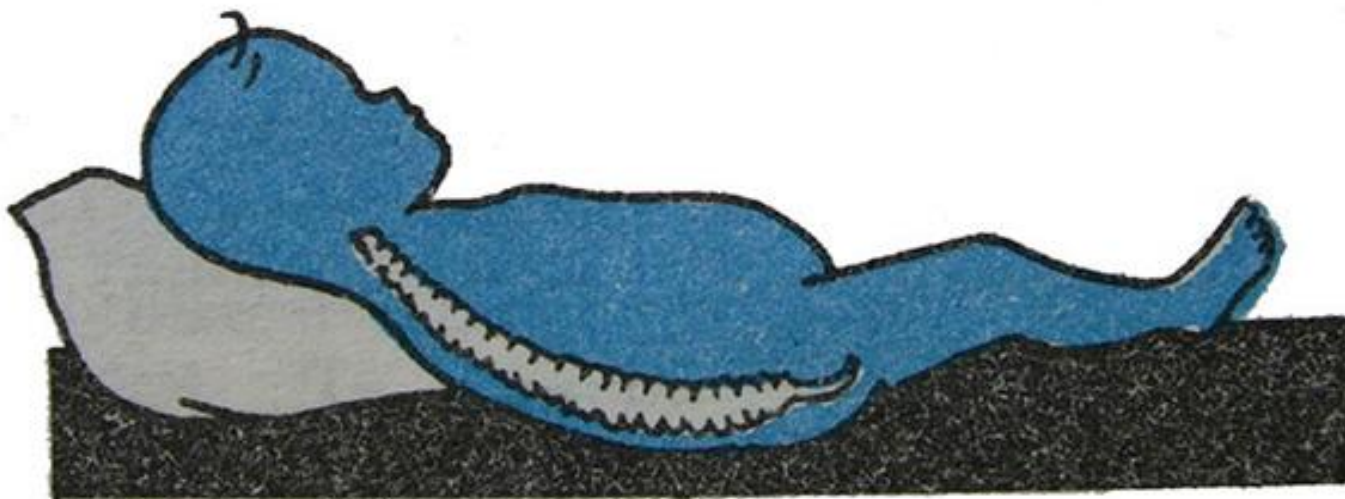
- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



# Советы по охране осанки



правильно  
(ровный твердый матрас и отсутствие подушки)



неправильно (мягкий матрас и подушка)



# Правила посадки за СТОЛОМ





Ну что,  
проверим,  
как ты  
усвоил  
материал?



# «ПРОВЕРЬ СЕБЯ»

1

2

3

4

5

6

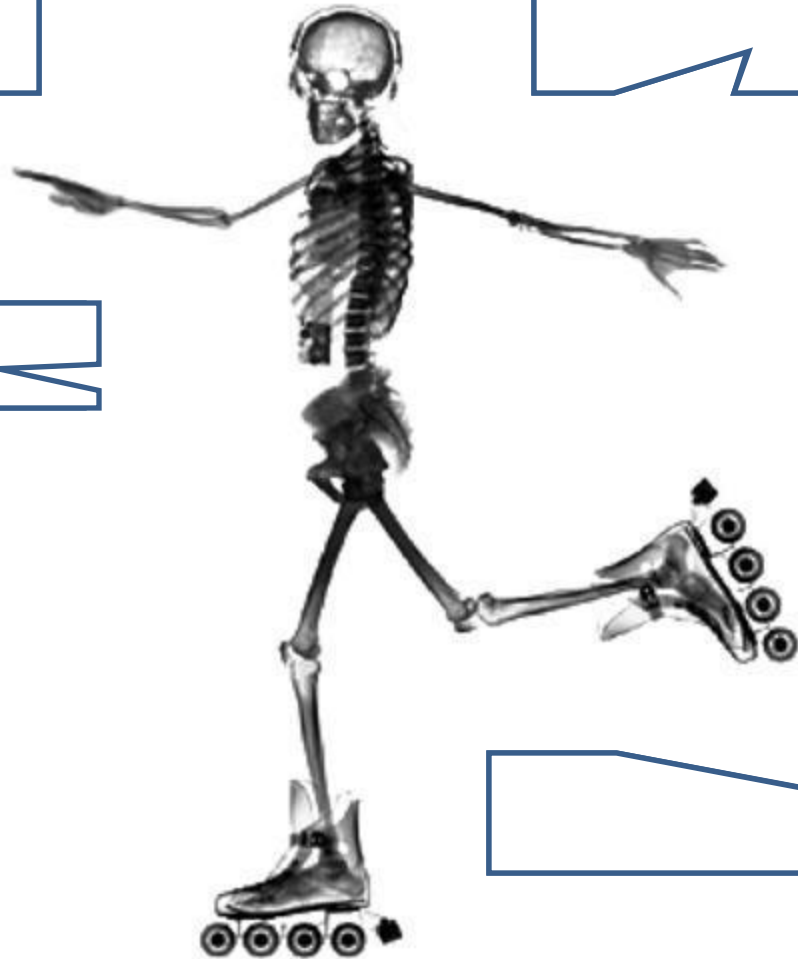
1

**Что является опорой  
тела?**



2

# Из каких частей состоит скелет человека?



3

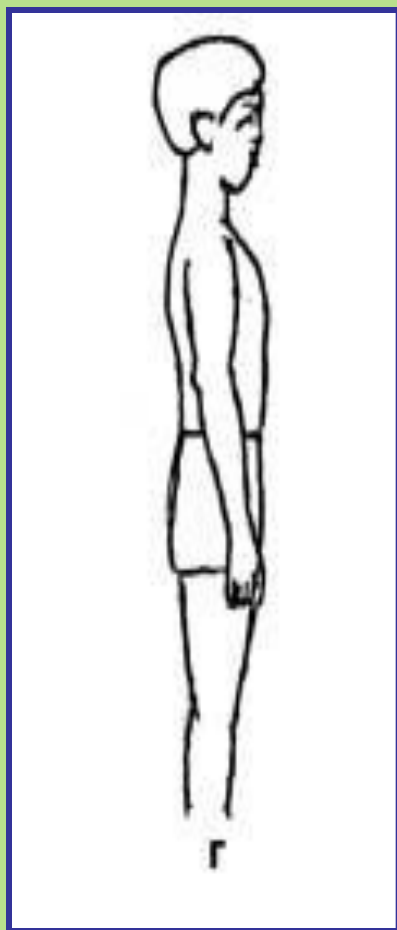
**Что составляет опорно –  
двигательную систему  
человека?**





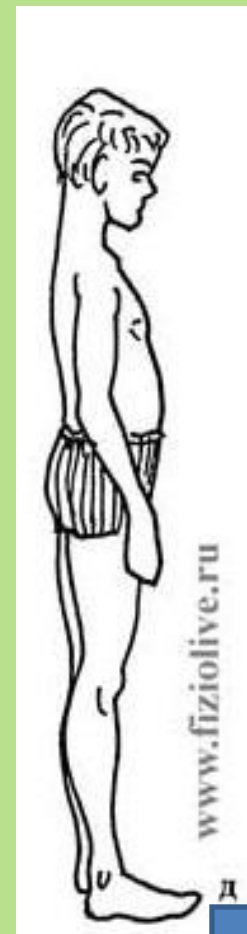
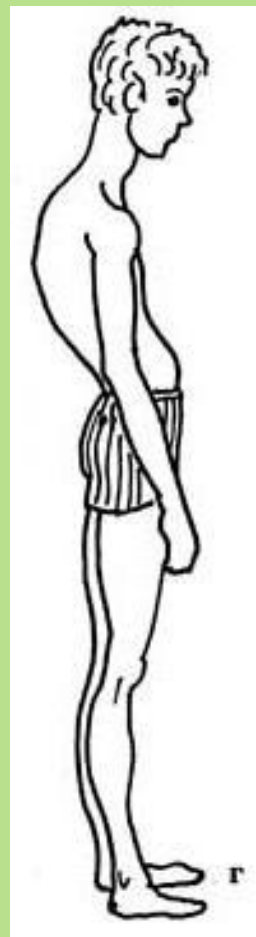
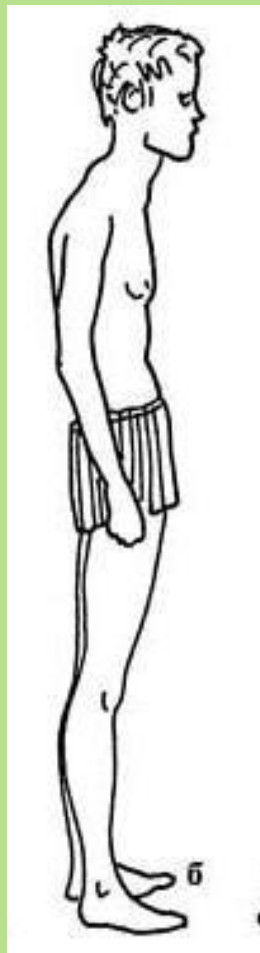
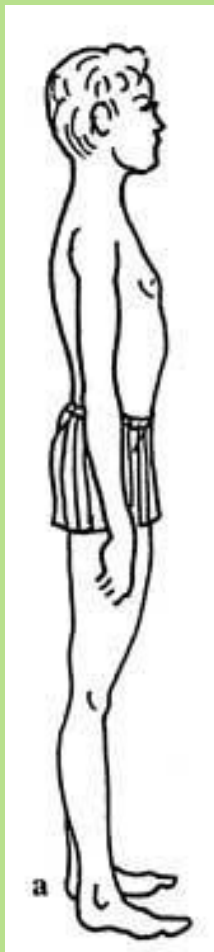
4

**Как называется  
правильное положение  
тела при стоянии, ходьбе  
и сидении?**



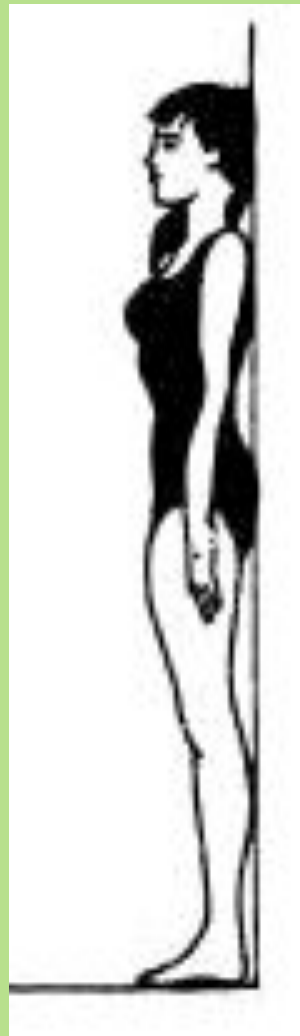
5

# Выбери правильную осанку



6

# Тест на правильную осанку





До новых  
встреч!!!

