



Пластилиновые человечки





В организме, что у нас
Как для здания
каркас?
Что нам в жизни
помогает,
Став опорой для нас?



Позвоночник человека





Играем с пластилиновым человечком.
Правильная осанка.

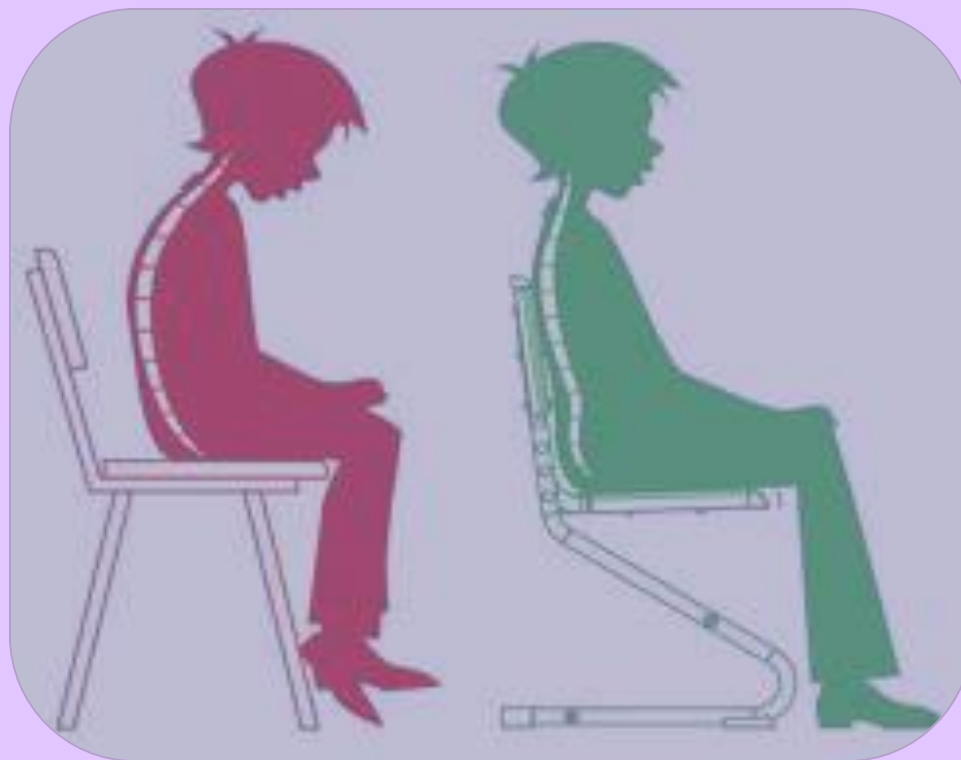




Играем с пластилиновым человечком.
Неправильная осанка.



Какой человек сидит
правильно?





Обе руки лежат
параллельно
на поверхности
стола

Спина находится
в постоянном
контакте
со спинкой стула

Глубокая посадка -
ребенок занимает
всю поверхность
сидения

Угол в коленном
и тазобедренном
суставах - 90°

Ступни ног
Устойчиво
стоят на полу

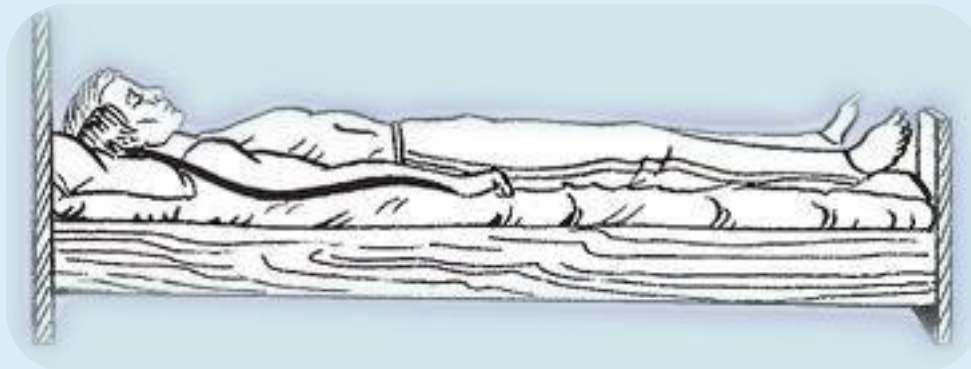


Чтобы ровной была спинка,
Очень нам нужна разминка.
Нужно встать, не зевай
И за мною повторяй.





Правильная поза во время сна



Неправильная поза во время сна





ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯМИ ЖИВОТ
- ОТСЯРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ 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

