

Тема:

Значение  
осанки  
в жизни  
человека

# Цель занятия:

*□ Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, привить навыки здорового образа жизни.*

# Девиз к уроку:

- «Мы умеем думать,
  - Мы умеем рассуждать,
    - Что полезно для здоровья,
  - То и будем выбирать!»

*истощает и не  
разрушает  
человека, как  
продолжительное  
физическое  
бездействие.*



- Статъ,  
статный

- Статный человек – стройный, держится прямо, не горбится;

Что такое  
осанка?



□ Осанка – привычное  
(правильное или неправильное)  
положение тела человека в  
покое и движении.







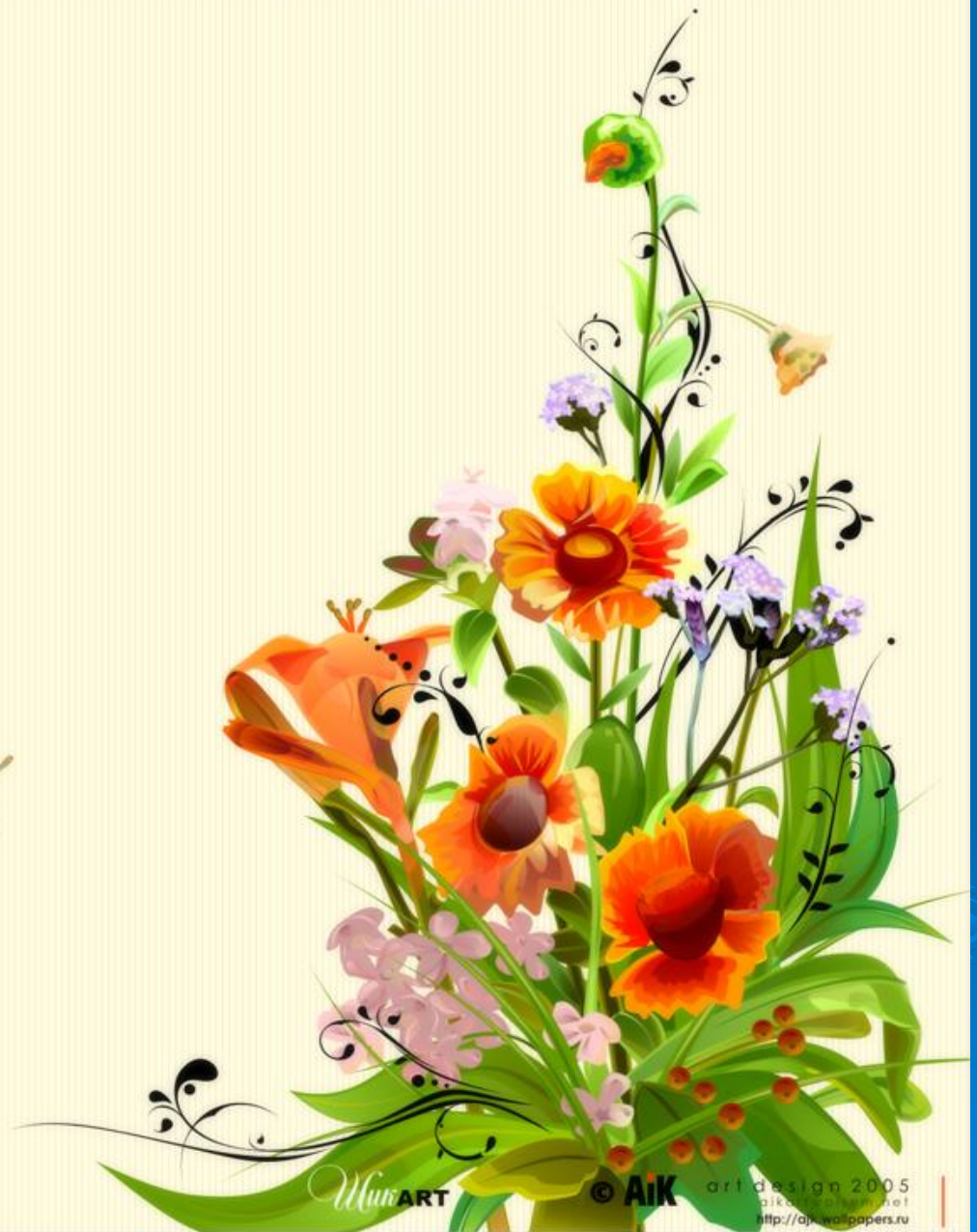










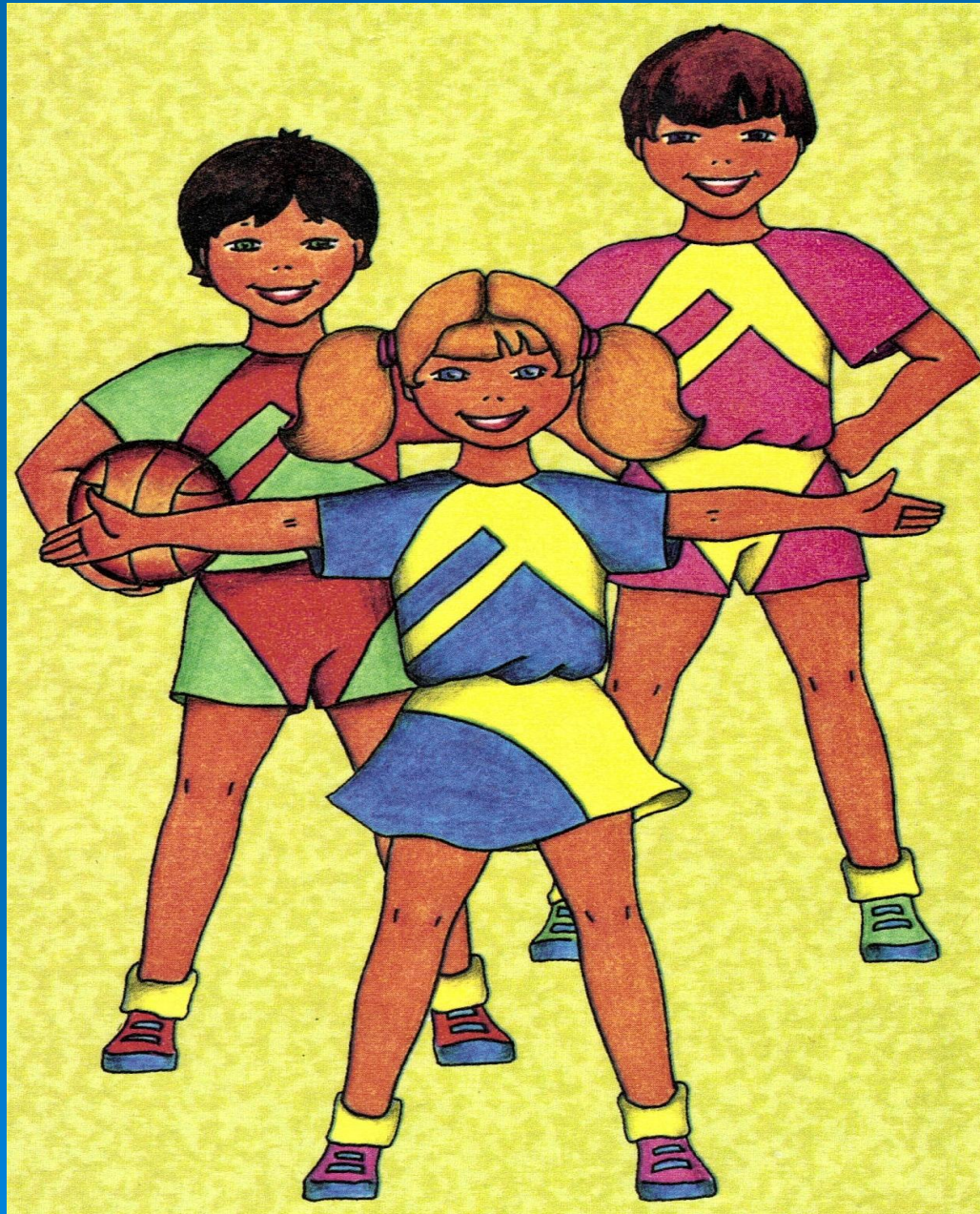


MumART

© Aik

art design 2005  
aik@yandex.net  
<http://aj.wallpapers.ru>







# СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТА ЧЕЛОВЕКА:

□ Кости черепа



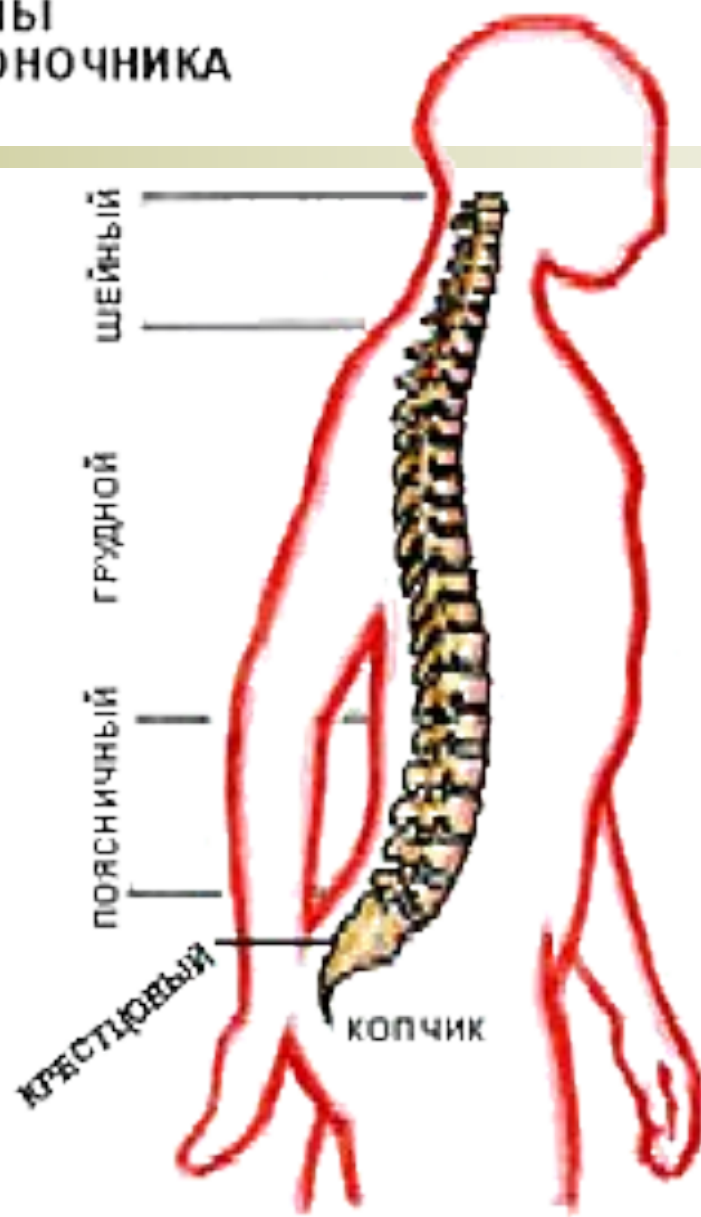
□ Кости туловища



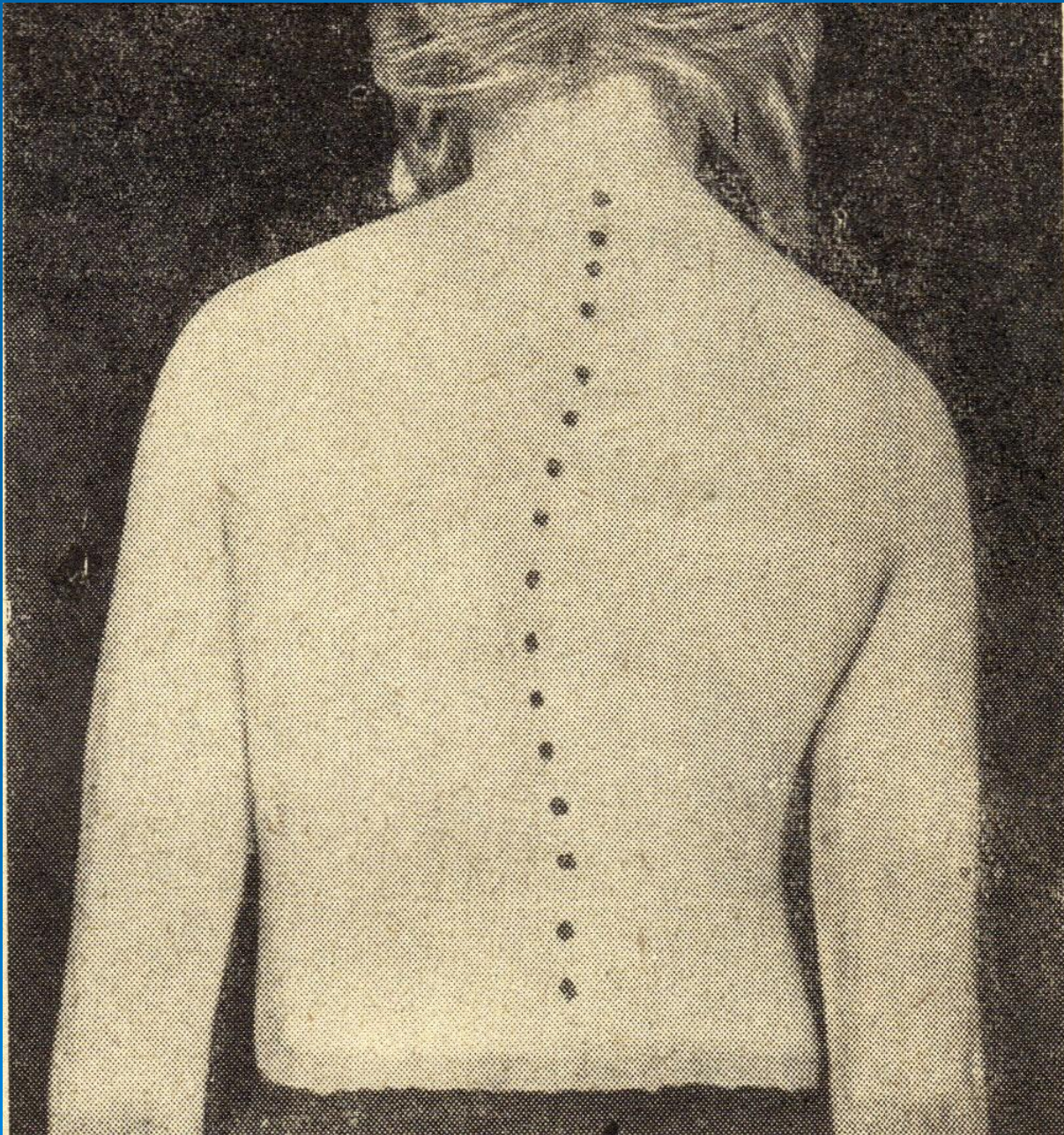
□ Кости верхних и  
нижних конечностей



# ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА













# Правила для поддержания правильной осанки

- 1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища;
- 2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться;
- 3. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигая руками и ногами, потягиваясь, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить;
- 4. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник);
- 5. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки;
- 6. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.

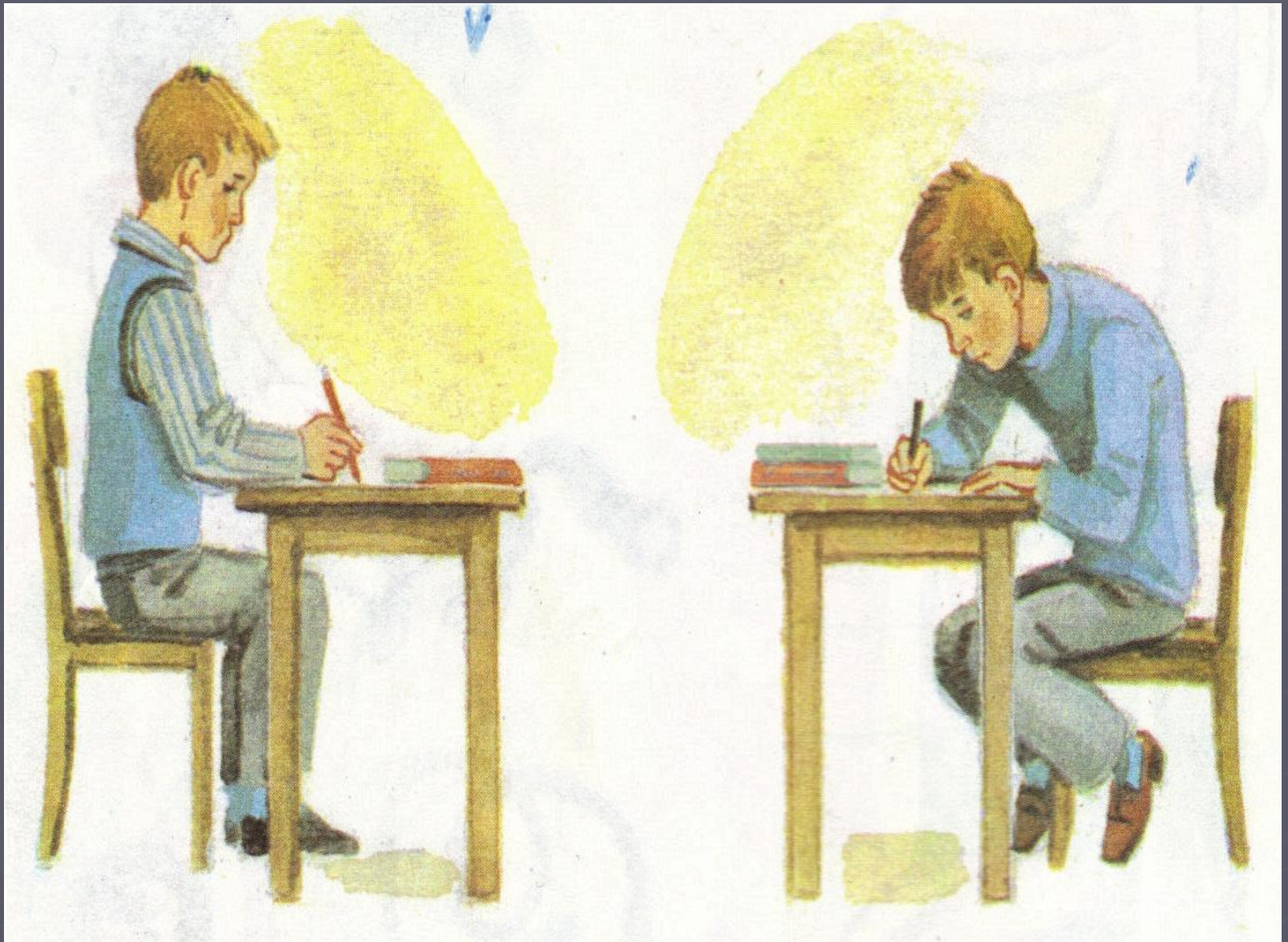


# Основные правила соблюдения осанки, сидя за партой

- Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперед, но не очень низко
- Не опирайся о край стола. Между столом и грудью должно быть небольшое пространство (проходил кулачок)
- Ноги ставь всегда на пол подошвой
- Руки должны лежать на столе свободно, плечи держи на одной высоте
- При объяснении учителя можно откинуться на спинку стула.

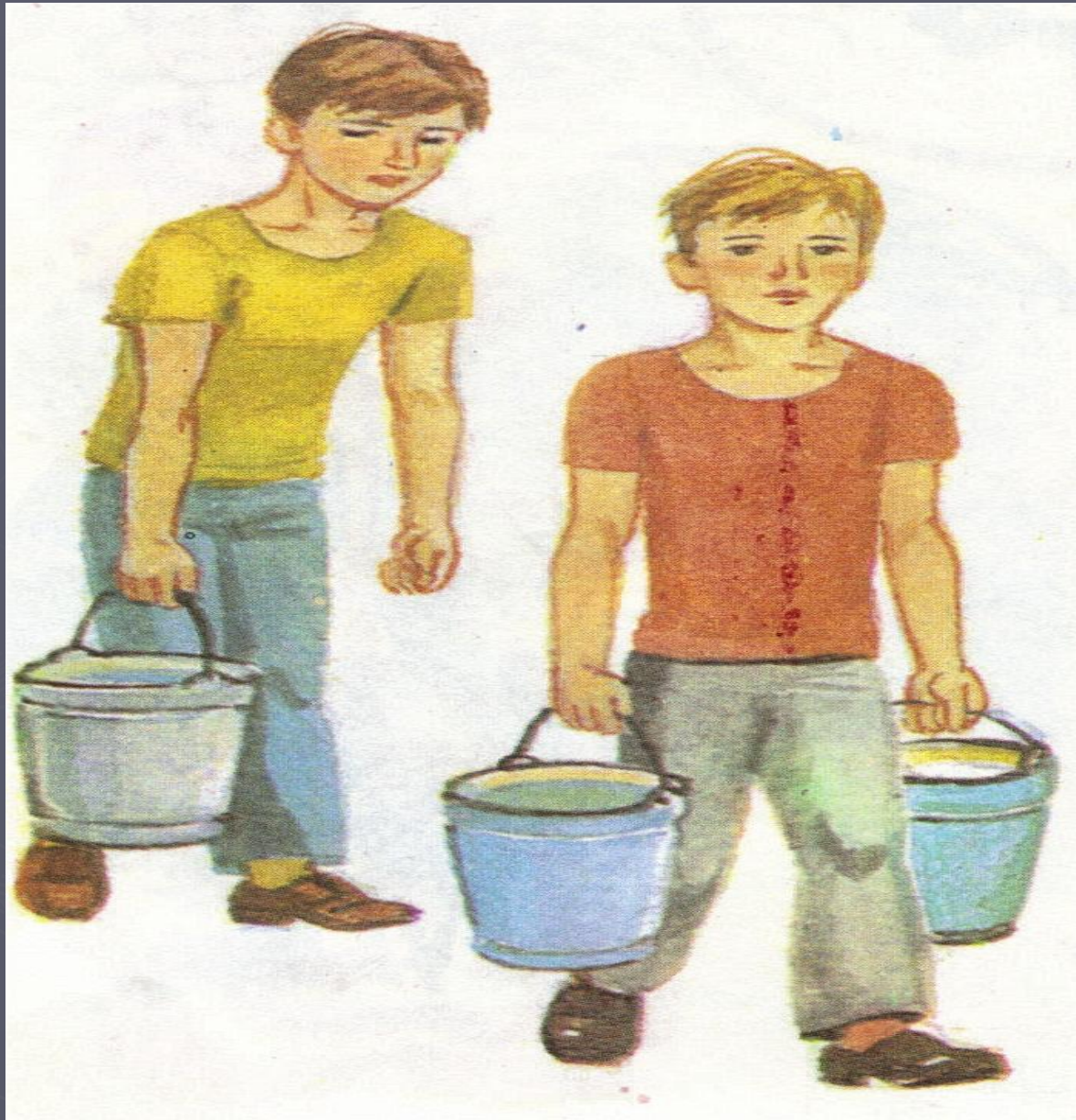




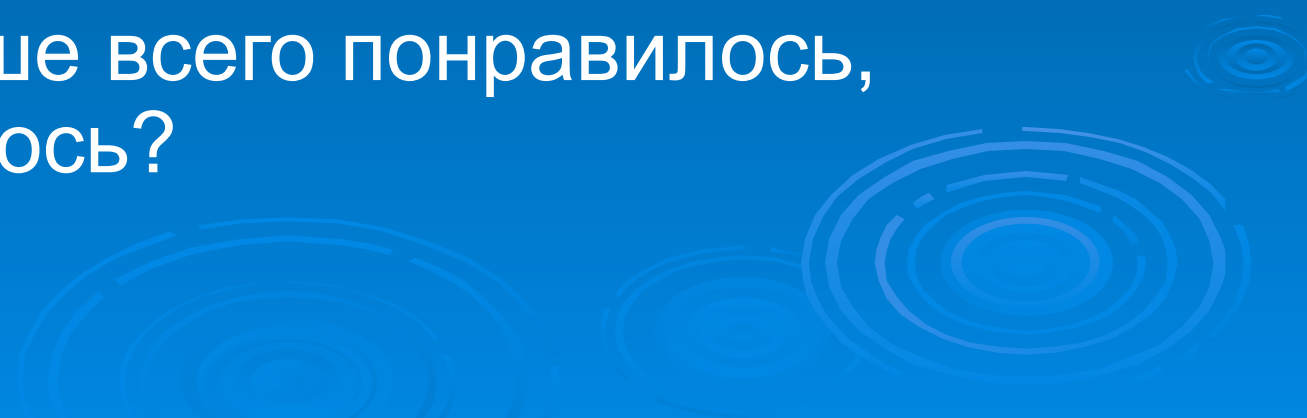


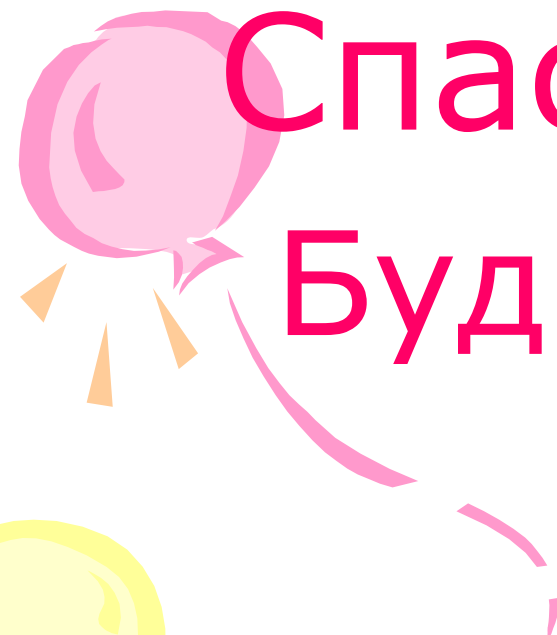
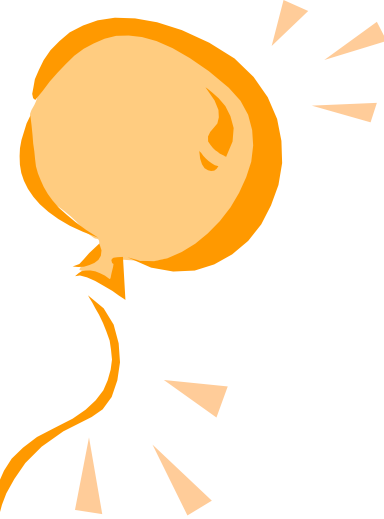






# Итог урока

- О чем шла речь на уроке?
  - Из чего состоит скелет?
  - Назовите и покажите части скелета.
  - Каково значение позвоночника?
  - Почему важно беречь скелет?
  - Что такое осанка?
  - Что больше всего понравилось, запомнилось?
- 



Спасибо за урок!  
Будьте здоровы!

