

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Выполнила: инструктор  
По физической культуре  
Денисовская Екатерина  
Павловна



# Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

**Неправильная осанка**

**Правильная осанка**



# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ:

- НЕПРАВИЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПОЗА ПРИ ПОСАДКИ ЗА СТОЛОМ;
- ГИПОДИНАМИЯ – ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗ
- СЛАБОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ;
- ВРОЖДЕННЫЕ ВЫВИХИ БЕДРА;
- НЕПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ;
- ОЖИРЕНИЕ И ДР. ЗАБОЛЕВАНИЯ.



# Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки

- движение во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за ребенком во время игры занятий;
- специальные комплексы упражнений.



# Виды деятельности - активно влияющие на осанку детей

Танц  
ы



Занятие спортом



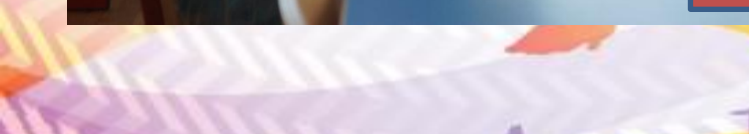
Зарядк  
а



Подвижные игры







# Спасибо за внимание

