

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



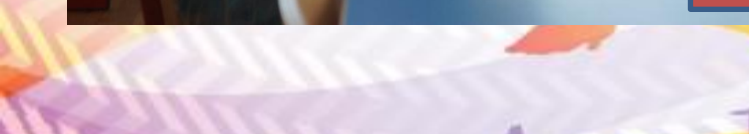
Зарядк
а



Подвижные игры







Спасибо за внимание

