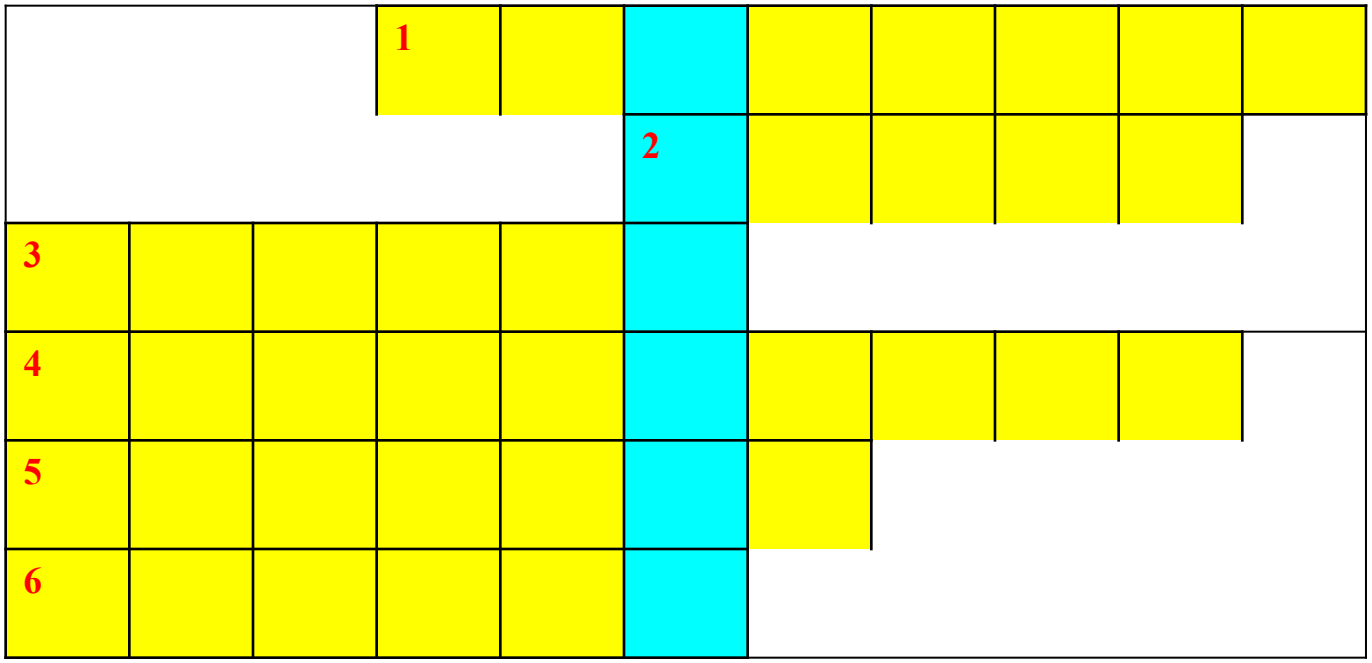
Разношу хорошее настроение!

inn©

Кроссворд



1. Одно из самых важных в жизни человека.
2. Лыжные гонки, фигурное катание, плавание, волейбол всё это - …..
3. У девочек стройная, а у мальчиков спортивная …..
4. Во время утренней гимнастики мы делаем разные ……
5. Утренняя ……для того чтобы проснуться и набраться сил.
6. ….. на месте, хорошая разминка для ног.

Кроссворд

			З	Д	О	Р	О	В	Ь	Е
					С	П	О	Р	Т	
Ф	И	Г	У	Р	А					
У	П	Р	А	Ж	Н	Е	Н	И	Е	
З	А	Р	Я	Д	К	А				
Х	О	Д	Ь	Б	А					

Осанка

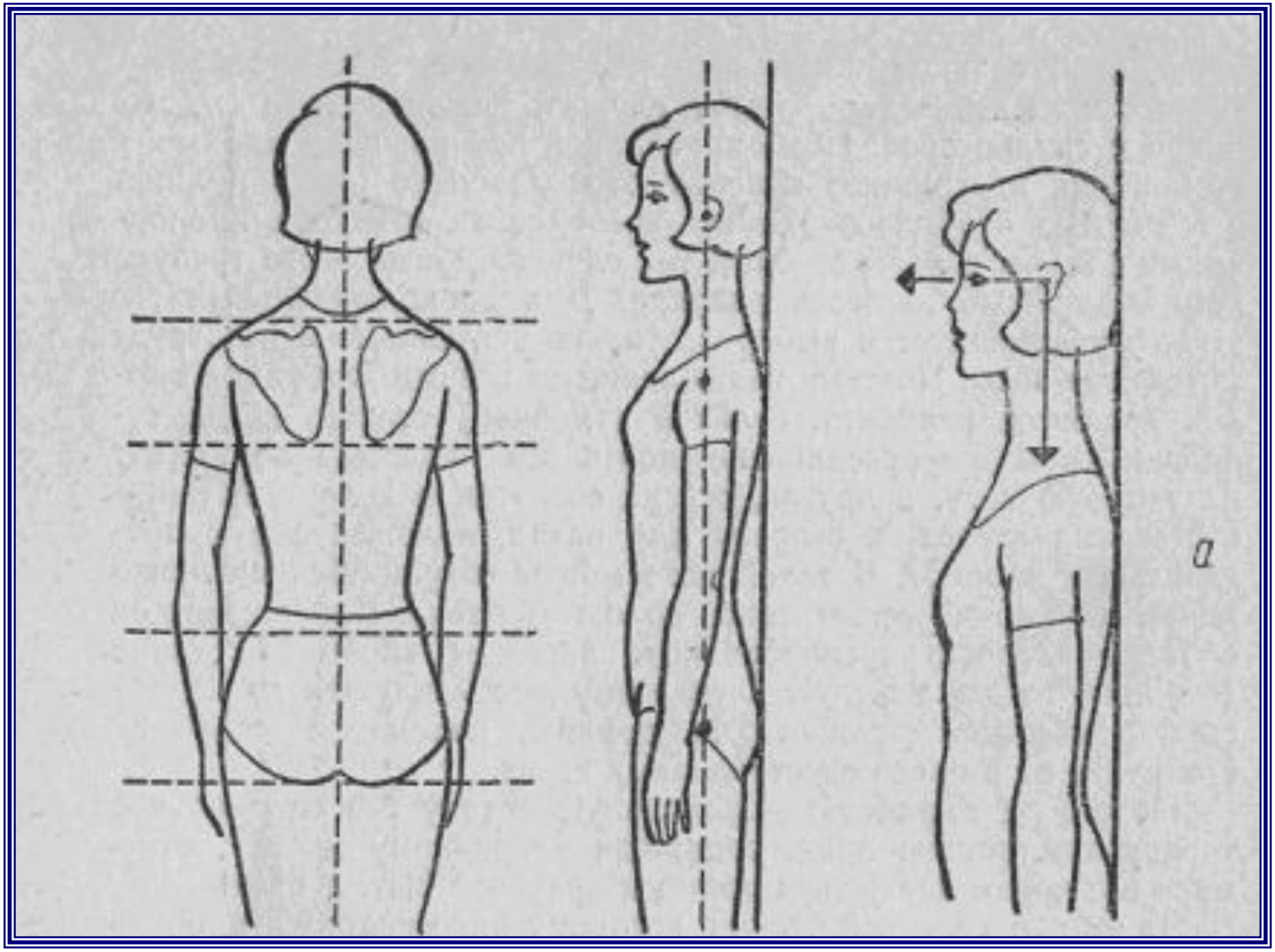
это положение человека стоя или сидя.

Тема: "Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя"

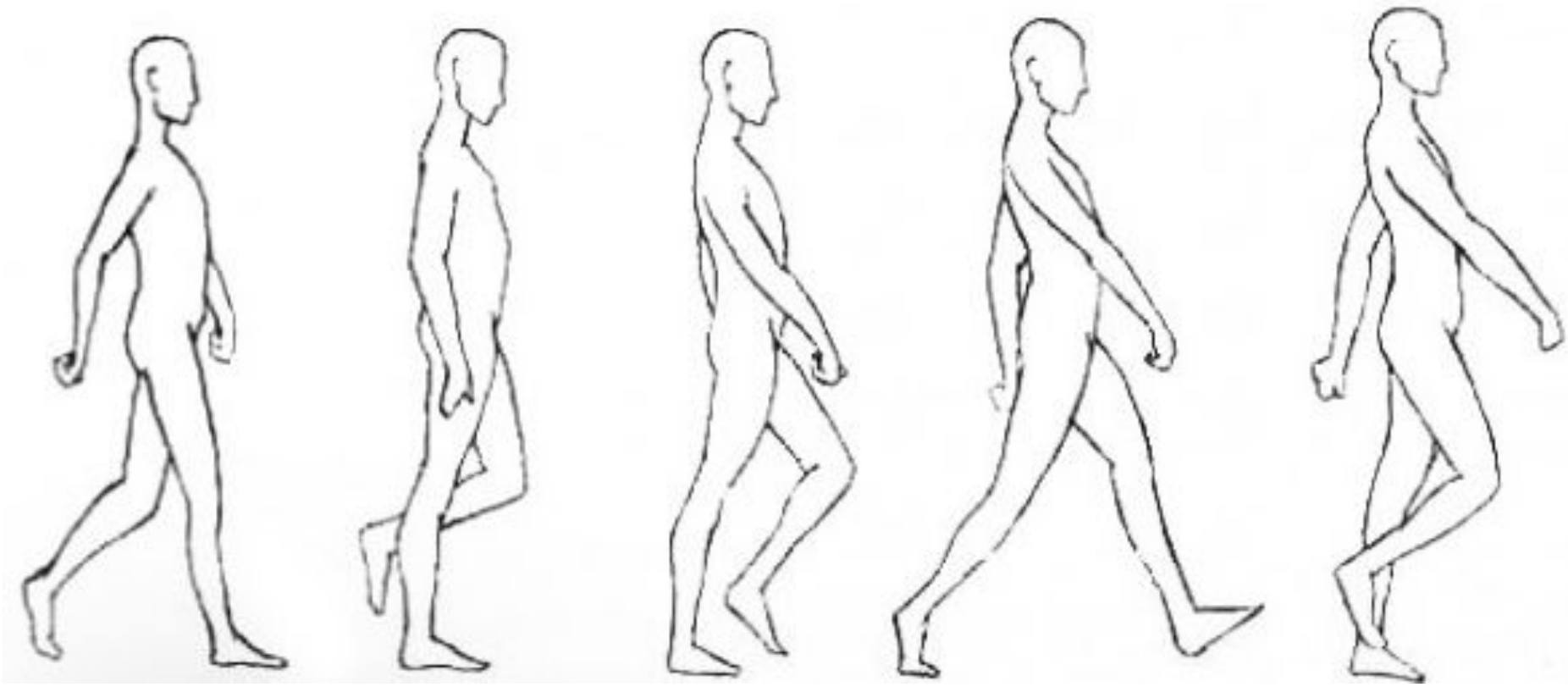
Что мы должны узнать на уроке?

- *значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя;*
- *Правильная осанка в положении стоя;*
- *Как правильно ходить;*
- *Как правильно сидеть;*
- *Что такое сколиоз.*

Осанка в положении стоя


а

Осанка при ходьбе

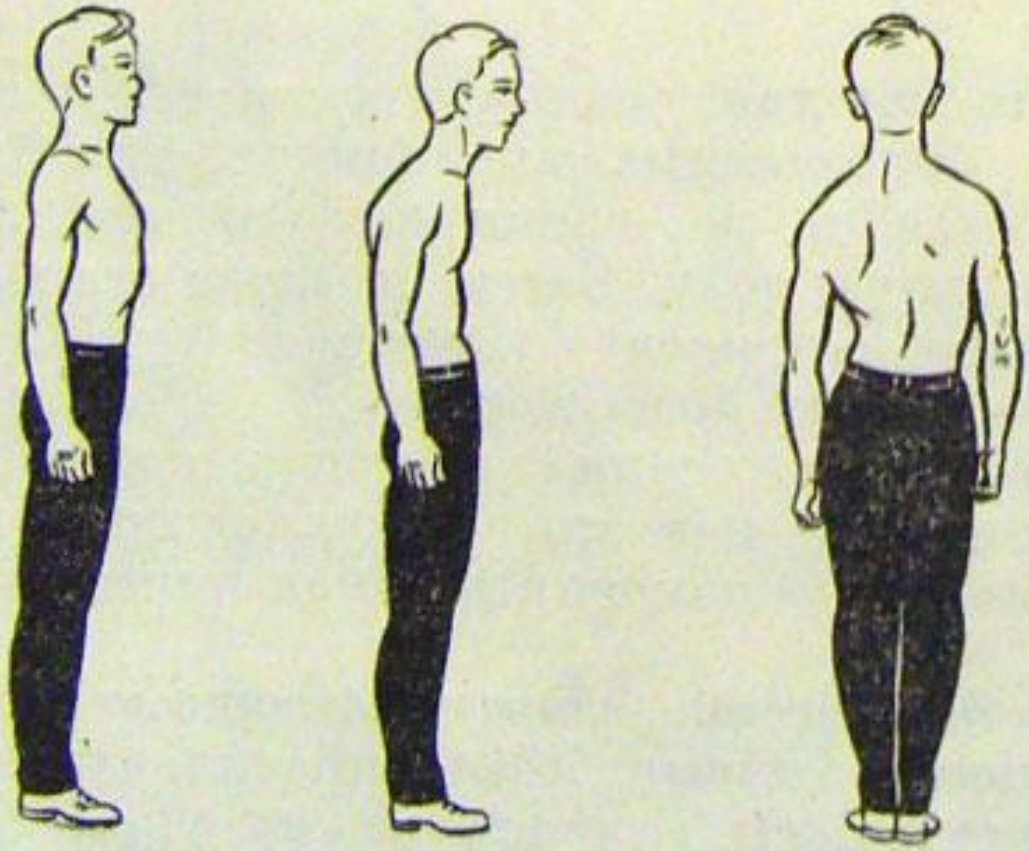


Упражнения для осанки

Тело	**Отведены назад**
Голова	**Подтянут**
Плечи	**Свободно опущены**
Живот	**Прямо**
Руки	**Выпрямлены**
Колени	**Приподнята**

Осанка в положении сидя

Сидеть следует прямо, немного наклонив голову вперёд, опираясь поясничной частью спины о спинку стула, а ступнями ног о пол. Обе руки лежат на столе.



Правильная осанка (*слева*), неправильная осанка (*в середине* и *справа*).

Нарушение осанки

- «О» - тело выпрямлено
- «С» - голова приподнята
- «А» - плечи отведены назад
- «Н» - живот подтянут
- «К» - руки опущены свободно
- «А» - колени выпрямлены

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой правильно!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

Сиди правильно!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЁД
- 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

Спасибо за внимание!