



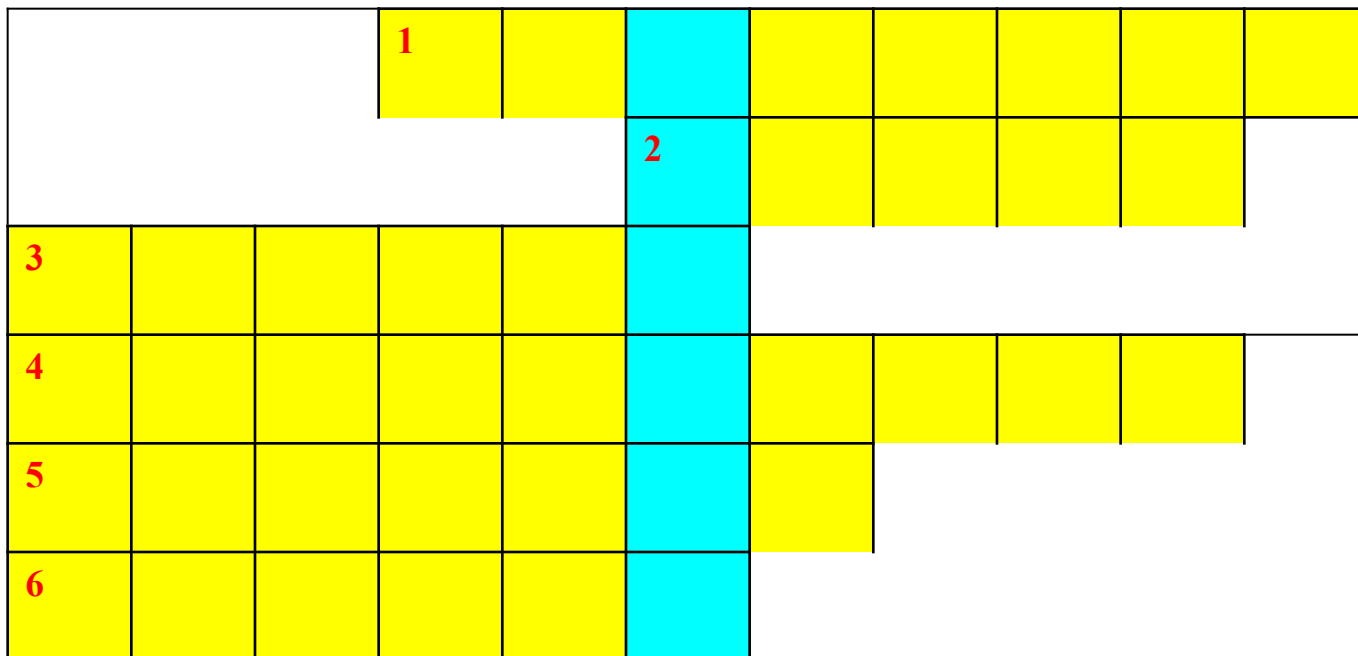
Разношу

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. Утренняядля 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: «Связь прихвосте, в положении сидя и стоя»

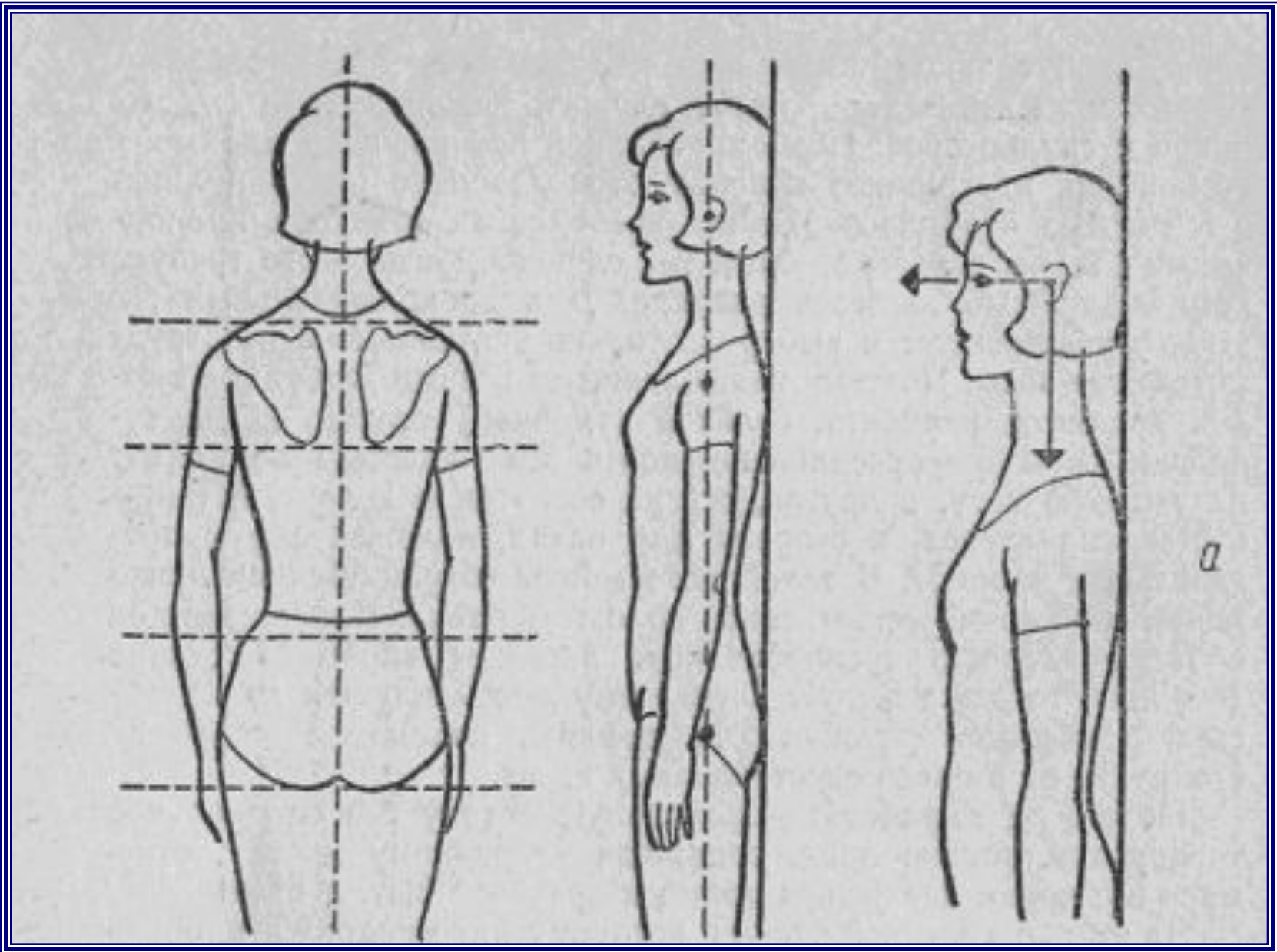
Что мы должны узнать на уроке?

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

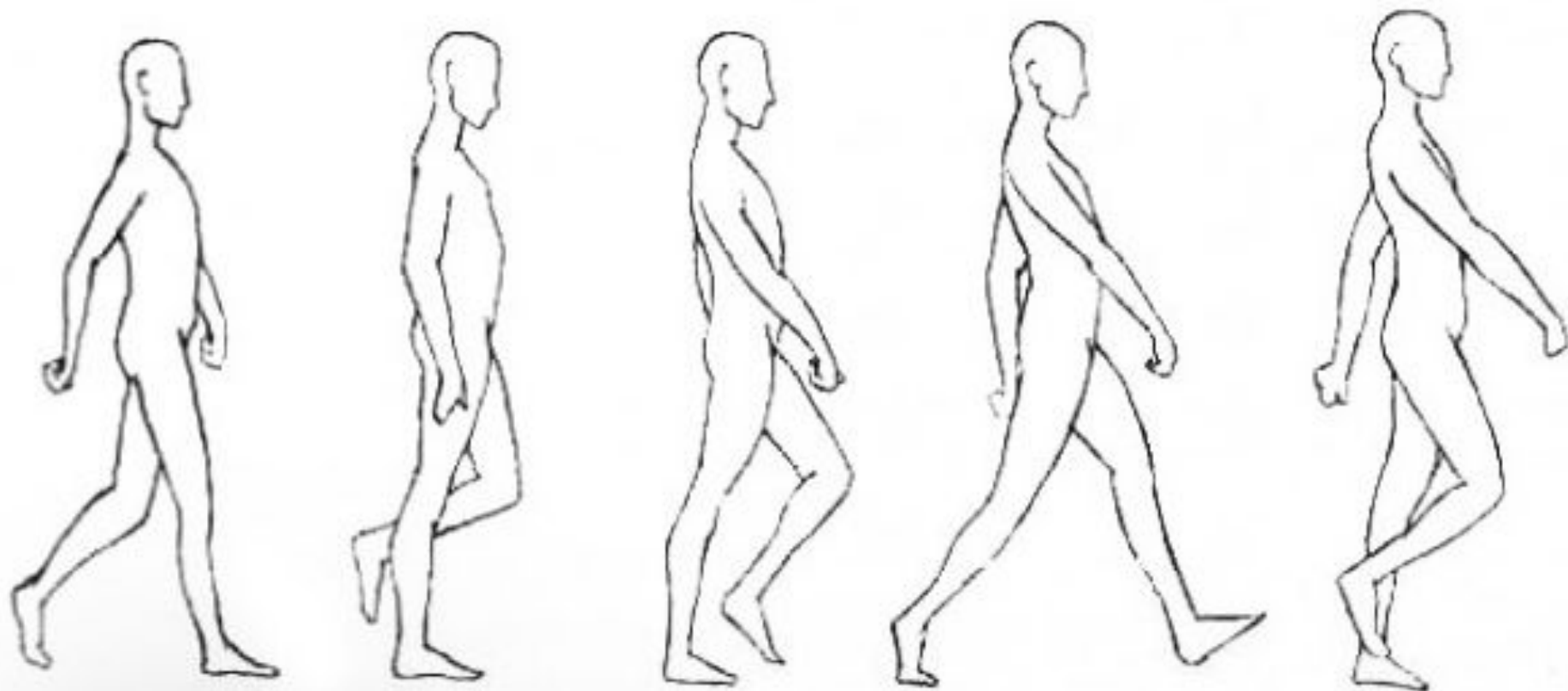


Осанка в положении стоя





Осанка при ходьбе



Упражнения для осанки



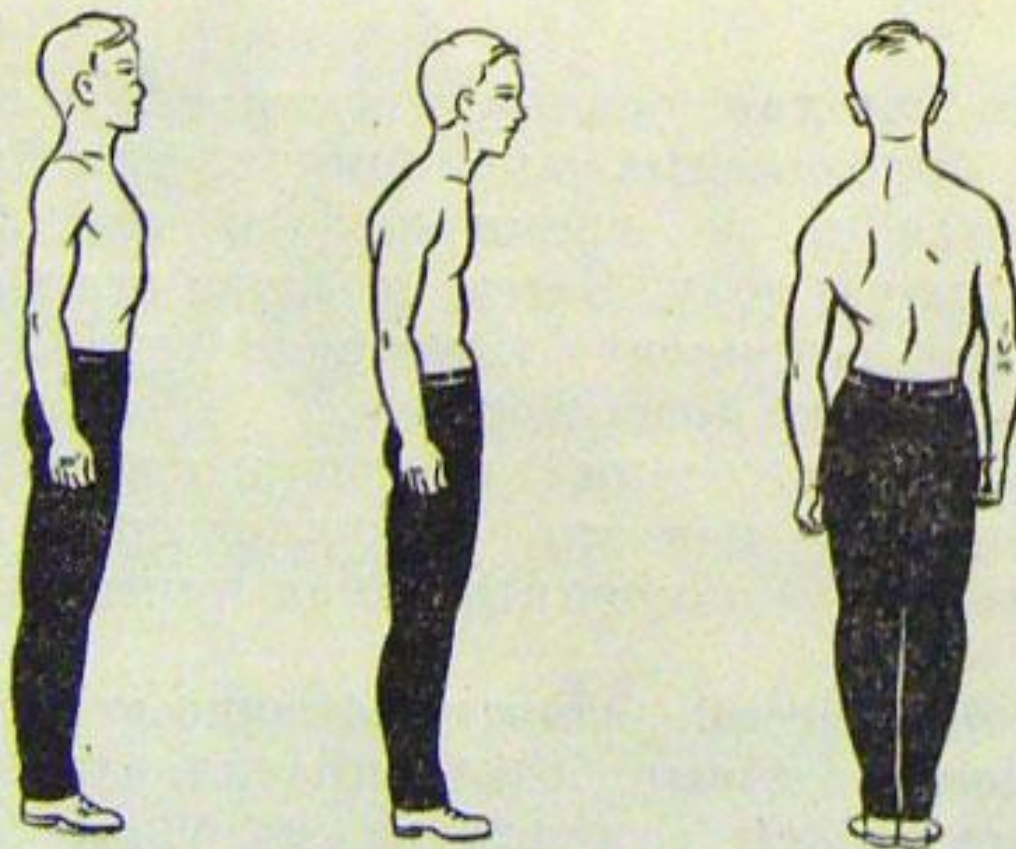
Тело	Отведены назад
Голова	Подтянут
Плечи	Свободно опущены
Живот	Прямо
Руки	Выпрямлены
Колени	Приподнята

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.



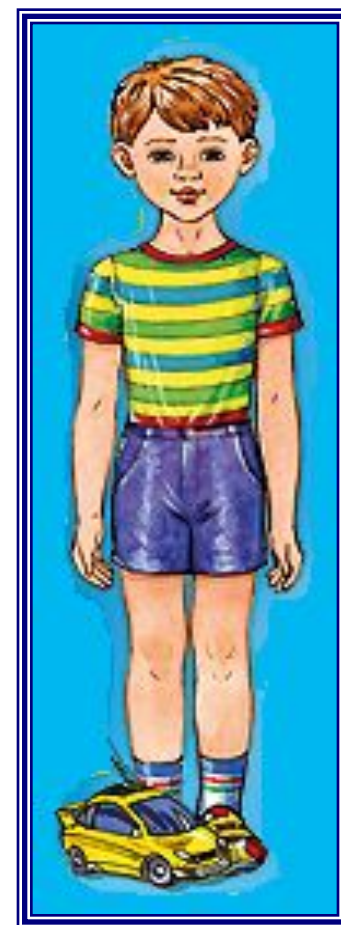
Правильная осанка (слева), неправильная осанка (в середине и справа).

Нарушение осанки

Признаки сколиоза



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



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ 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







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

