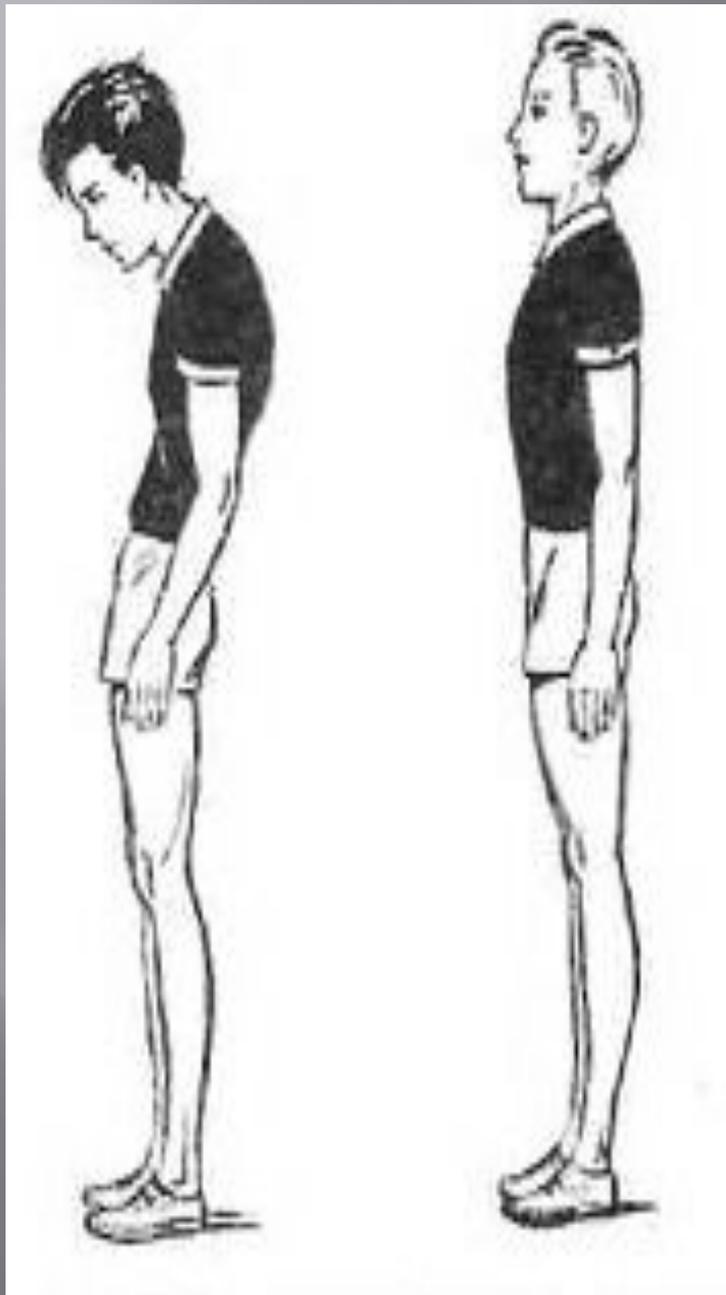


**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

Взрослые часто говорят:

- Держи спину ровно!!!**
- Не сутулься!!!**
- Следи за осанкой!!!**



Давайте
разберёмся, что же
такое правильная
осанка?

Для чего она нужна?

Как ее
сформировать и
поддерживать в
течение жизни?

Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Неправильная посадка



Правильная посадка



СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

ТАК НЕПРАВИЛЬНО



- ▣ Признаки правильной осанки:
 - голова приподнята;
 - живот подтянут;
 - грудная клетка развернута;
 - плечи на одном уровне.

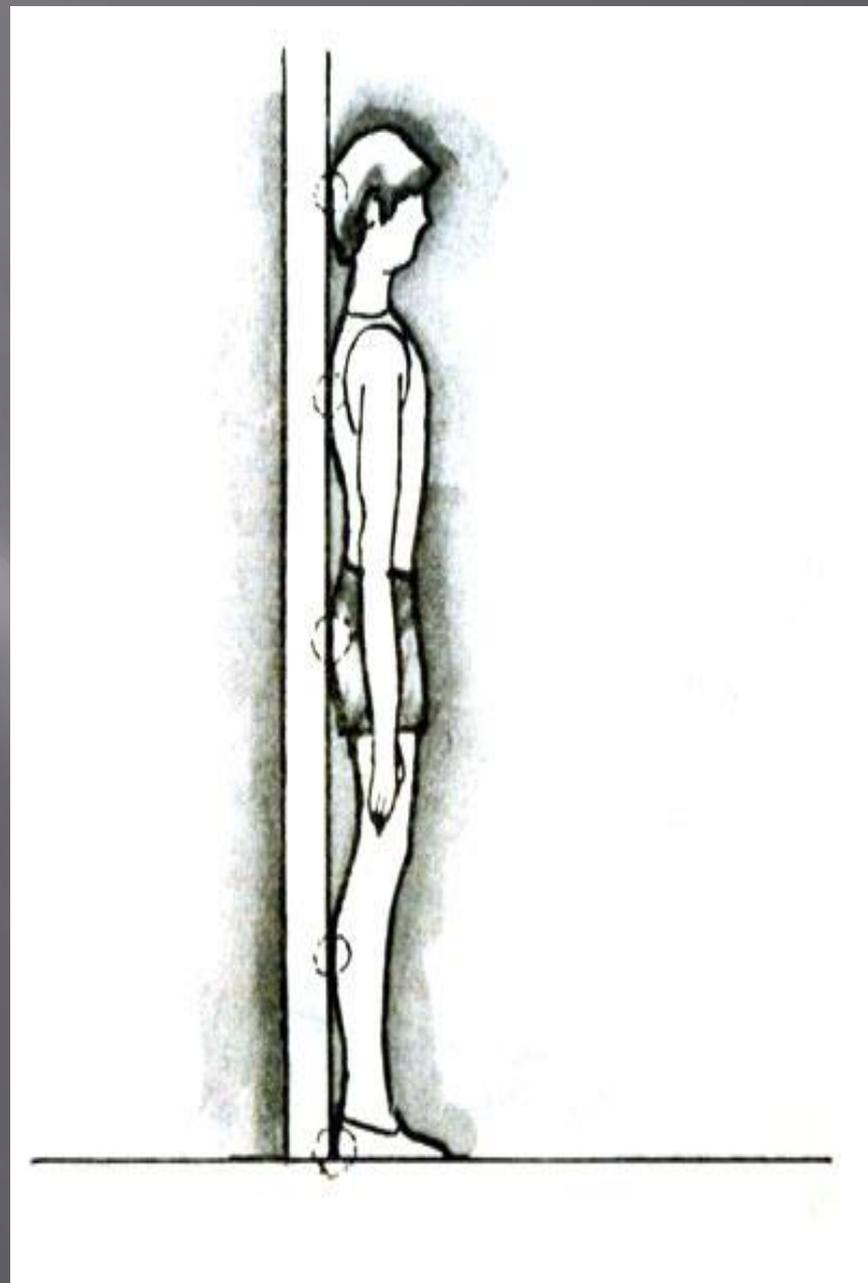


Неправильная
осанка

Правильная
осанка

Тест на правильную осанку:

Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь). Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только 5 точками, как на рисунке. Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.



«Правильная осанка
нужна для формирования
здорового позвоночника и
защиты от многих
заболеваний».

«При любой работе,
любом виде спорта необходимо
держат свое тело.

Правильная осанка, сочетающаяся с
координированными, слаженными и
ловкими движениями, делает
человека сильным и выносливым».

Что нужно делать для формирования правильной осанки?

- Правильный подбор обуви
- Соблюдение режима дня
- Правильное положение тела при посадке
- Прогулки и занятия спортом
- Сон на жесткой постели
- Плавание
- Есть больше продуктов, где содержится много кальция, полезного для укрепления костей позвоночника.
- Меньше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.
- Больше двигаться для укрепления мышц.

Упражнения для правильной осанки



1. «Самолет».

Поставьте ноги вместе и разведите руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

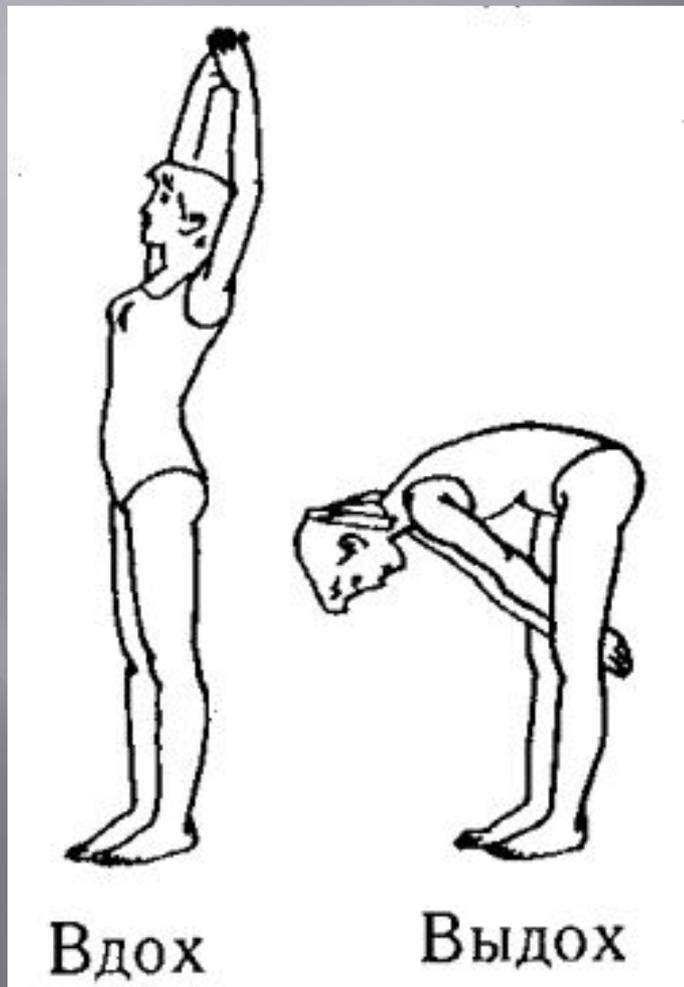
Упражнения для правильной осанки



2. «Мельница».

Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

Упражнения для правильной осанки



3. «Дровосек».

Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

Упражнения для правильной осанки

4. «Рыбка».

Человек лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.



Упражнения для правильной осанки

6. «Ласточка».



Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

Упражнения для правильной осанки



7. «Велосипед».

Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

Обязательно помните об осанке, ведь она – залог здоровья всего организма!



Помните:

Лежать - полезнее, чем сидеть!

Стоять - полезнее, чем лежать!

Ходить – полезнее, чем стоять!

Спасибо за внимание!