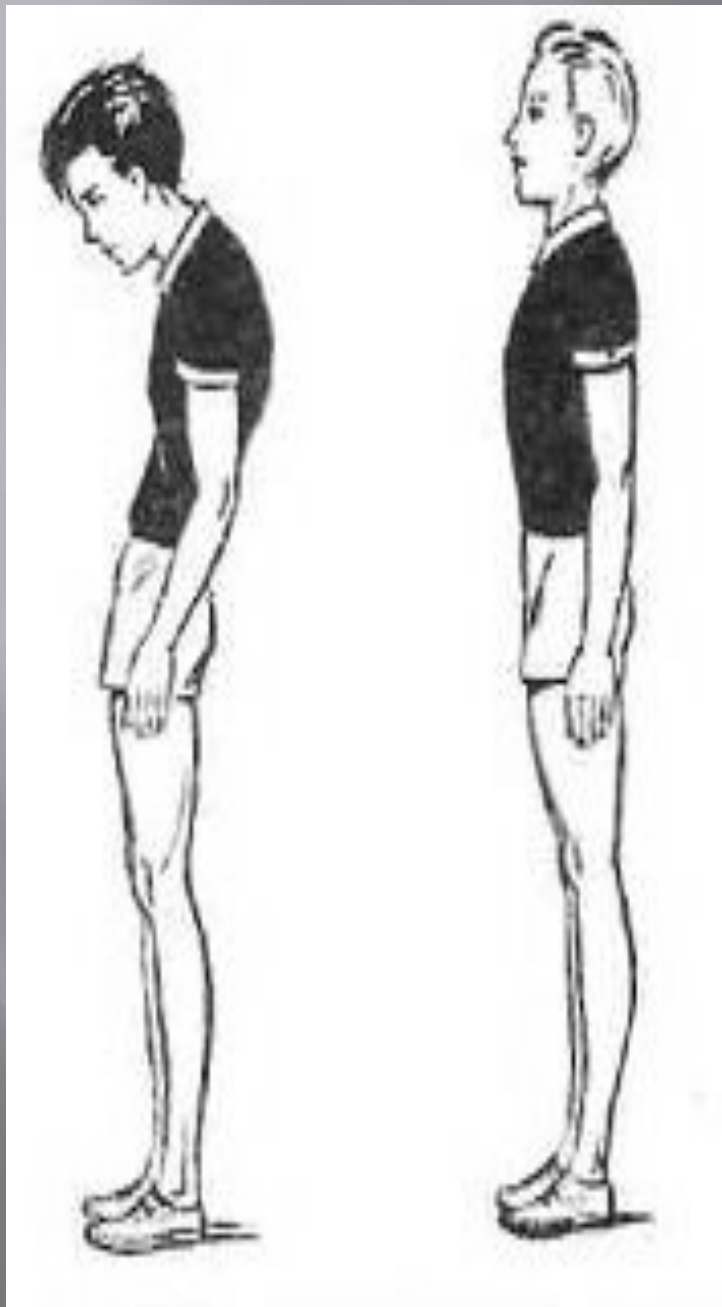


**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА –  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

**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.



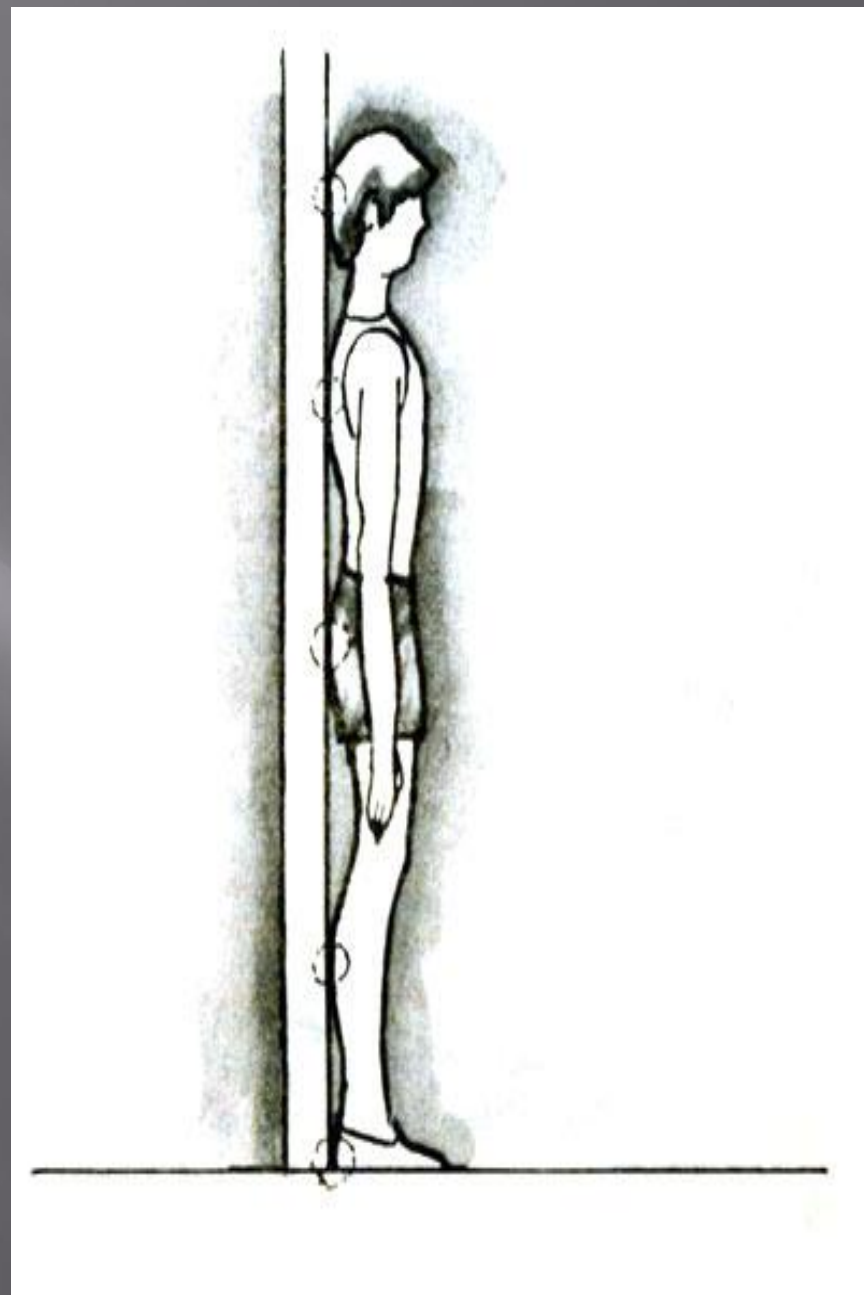
Неправильная  
осанка

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.

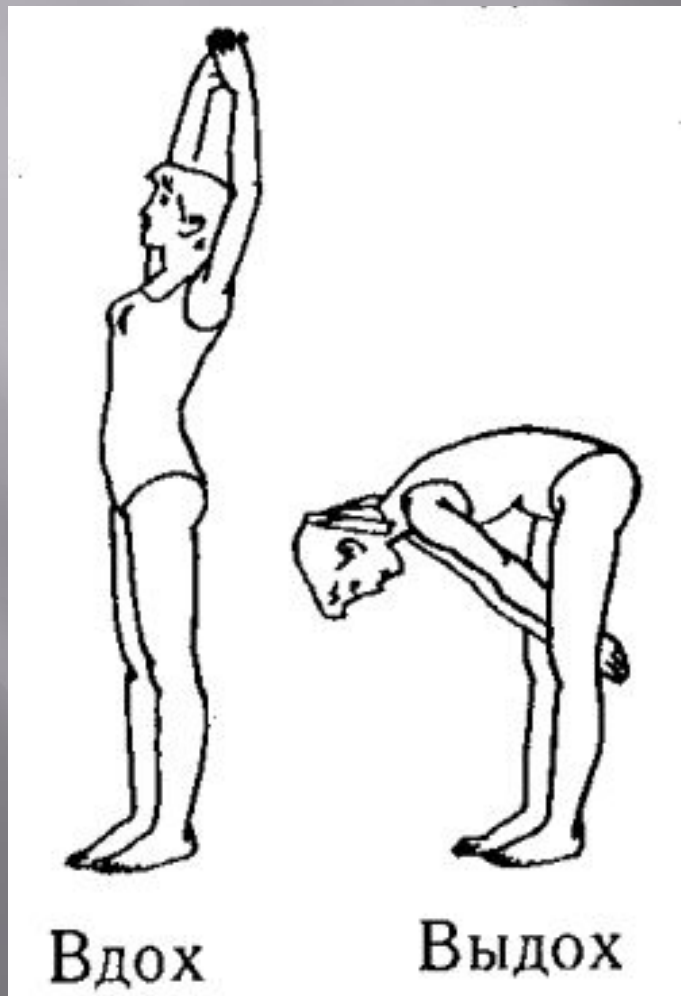
# Упражнения для правильной осанки



## 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!**