

**Презентация к уроку  
физической культуры в 5  
классе**

**Правильная осанка -  
это красиво!**

**учителя физической  
культуры Большаковой Е.В.**

# Правильная осанка - это красиво!

Правильная осанка поддерживает здоровье всего организма. Линия позвоночника у людей такова, что делает мышцы тела способными преодолеть силу земного притяжения и держать спину прямо.

# Осанка полезна для здоровья

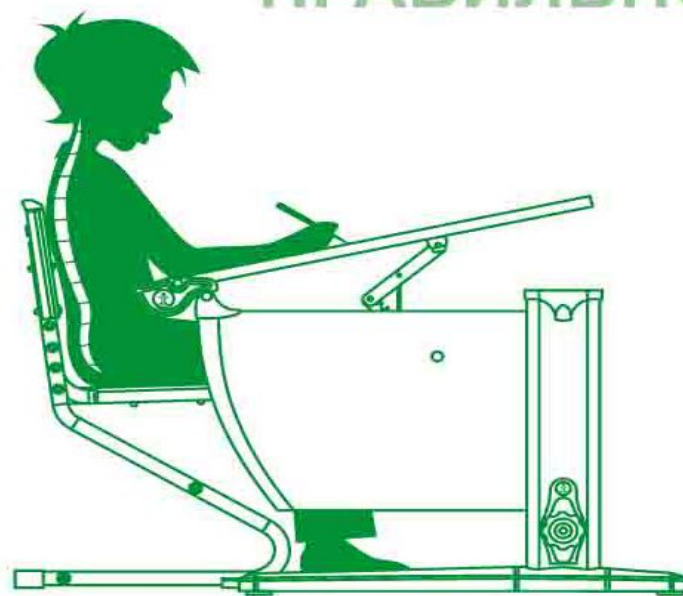
Ровная спина - это не только красиво, но это еще и залог здоровья. Если искривлен позвоночник, зажаты нервы, то это может вызвать головные боли, затруднение дыхания, нарушение кровообращения, сердечные боли и, конечно, боли в спине и шее. Так что же такое осанка.

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства, в процессе воспитания и развития ребенка.

НЕПРАВИЛЬНО

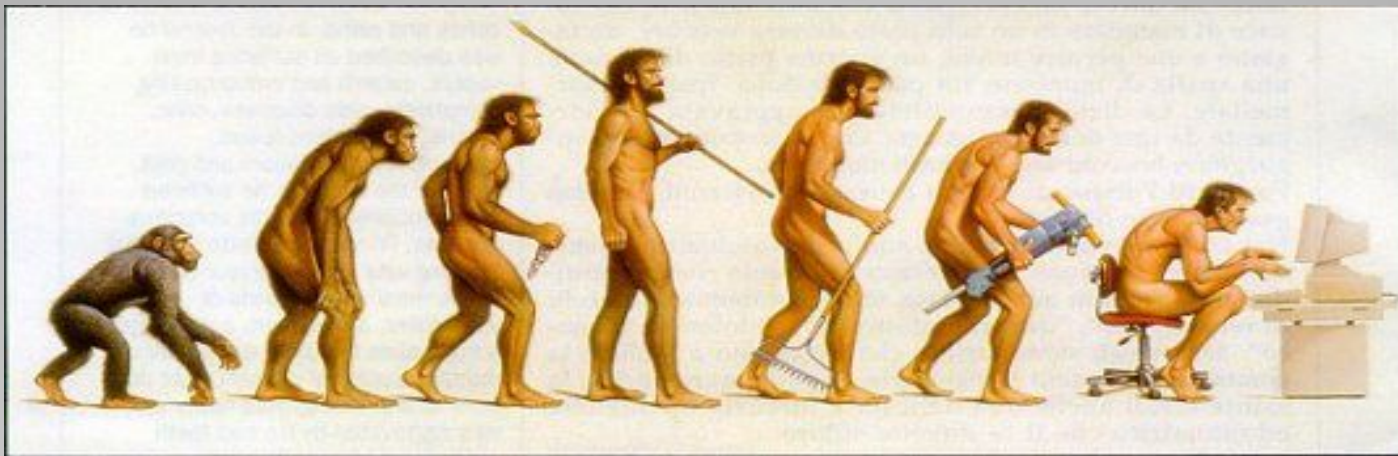


ПРАВИЛЬНО



Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечно - сосудистых систем.

# Осанка — продукт эволюции человека



**Эволюция осанки** — один из важных аспектов «осанки», совершенствование опорно-двигательной системы человека в процессе исторического развития. Осанка — свойство, присущее только человеку, результат эволюционного процесса — прямохождения.