



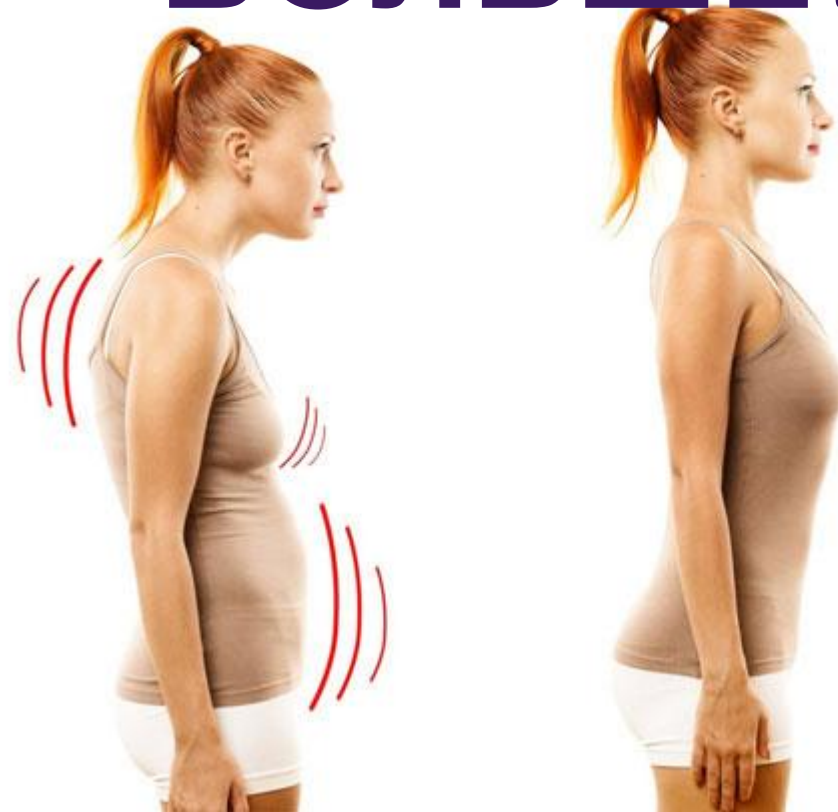
ОСАНК ТАНЦО РА

Блок

1.

Урок 3.

**КАКАЯ ВАМ
ПРАВДИТСЯ
БОЛЬШЕ?**



ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ СПИНУ!



КРАСИВАЯ ДЕВОЧКА

ЭТО:
- Легкая походка

- Хорошие
манеры

—
ямая о



ПРАВИЛА ЛЁГКОЙ ПОХОДКИ ДЛЯ ДЕВОЧКИ:

1. Мягкие, плавные шаги.
2. Маленькое расстояние шага.
3. Нельзя топтать при ходьбе.
4. Ставить ножки близко друг к другу.



ПРАВИЛА ХОРОШИХ КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ? КАК ВЕСТИ СЕБЯ СО ВЗРОСЛЫМИ? КАК ВЕСТИ СЕБЯ



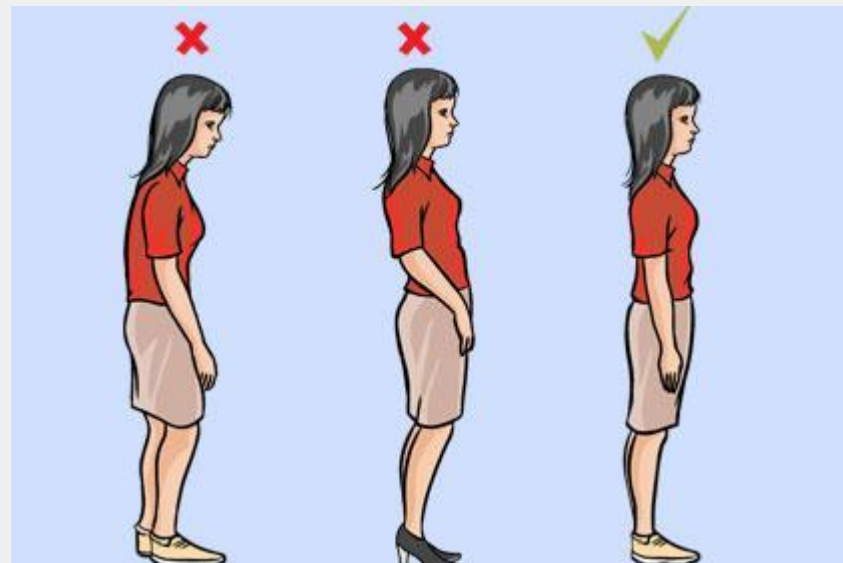
ПРЯМАЯ ПОСАДКА



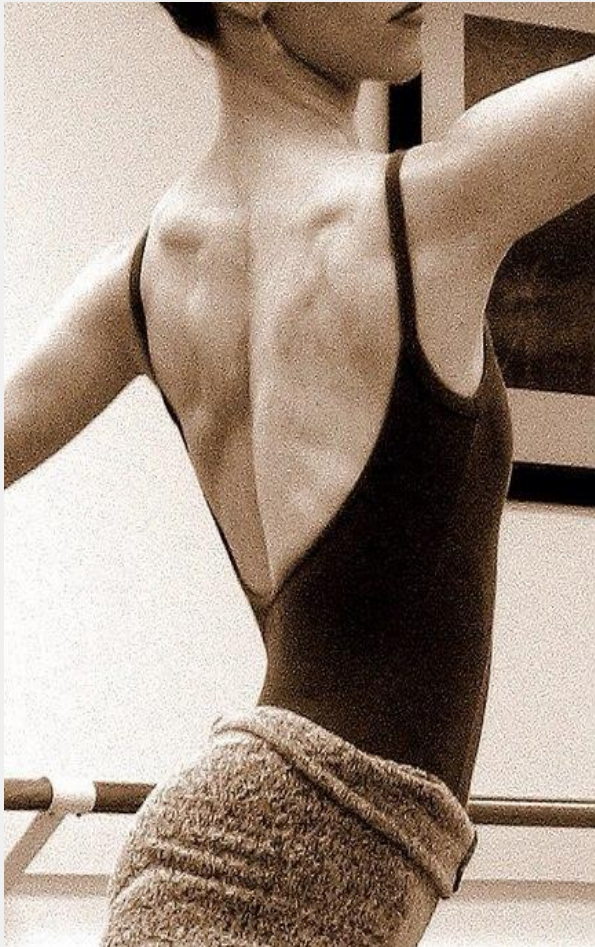
КОГДА
СИДИШЬ



КОГДА
СТОИШЬ



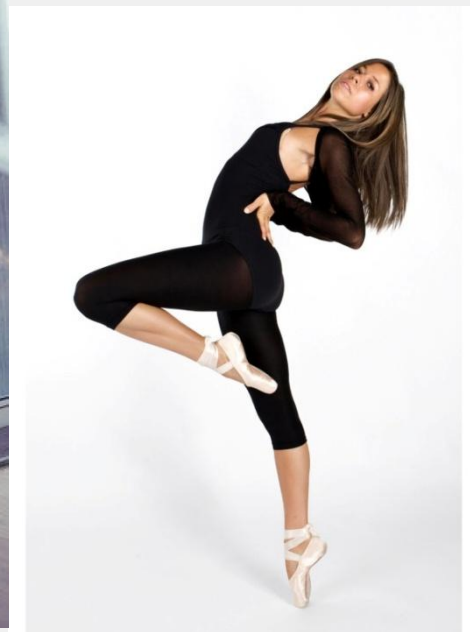
ПРАВИЛА ПРЯМОЙ ОСАНКИ:

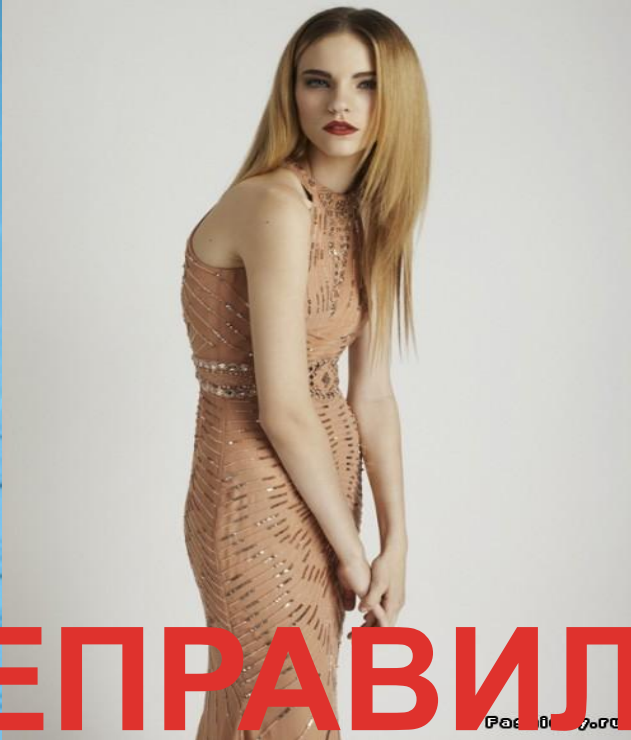


- Плечи опущены
- Лопатки сведены
- Грудь немного вперед
- Живот втянут
- Попу не выпячивать



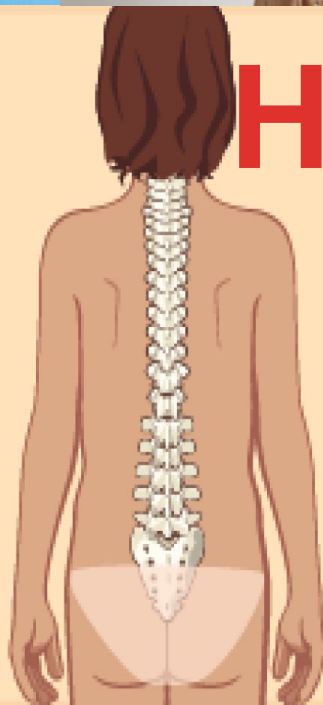
**ПРАВИЛЬН
О!**





НЕПРАВИЛЬ

НО!



• Неправильная осанка некрасива и вредна.



КРАСИВЫЕ ДЕВОЧКИ ХОДЯТ С

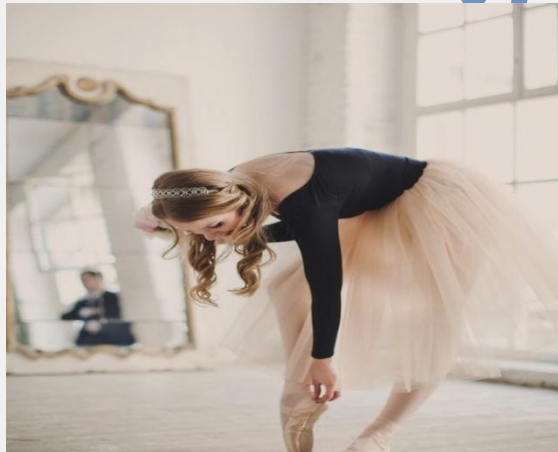


КРАСИВЫЕ
ДЕВОЧКИ
ХОДЯТ С



КАК ДОБИТЬСЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ?

- ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО
- ЗАНИМАТЬСЯ
ХОРЕОГРАФИЕЙ
ХОРОШО



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ!



НАРИСОВА
ТЬ
ДЕВОЧКУ С
КРАСИВОЙ
ОСАНКОЙ

**В ЭКЗАМЕН
ВХОДИТ :
ПРОВЕР
КА
РОВНОЙ
ОСАНКИ**