



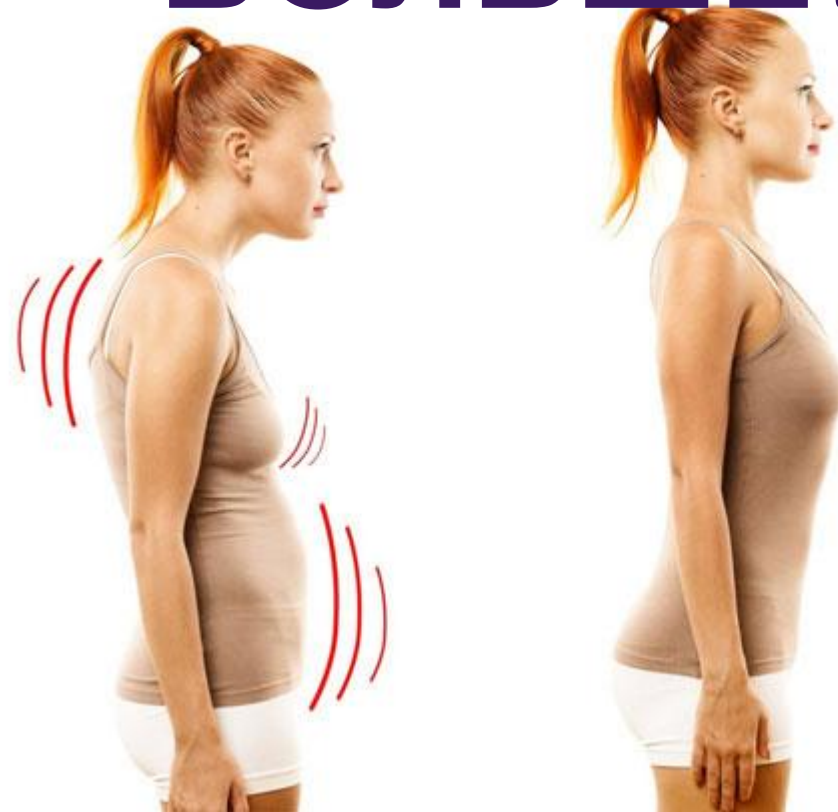
# ОСАНКА ТАНЦО РА

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



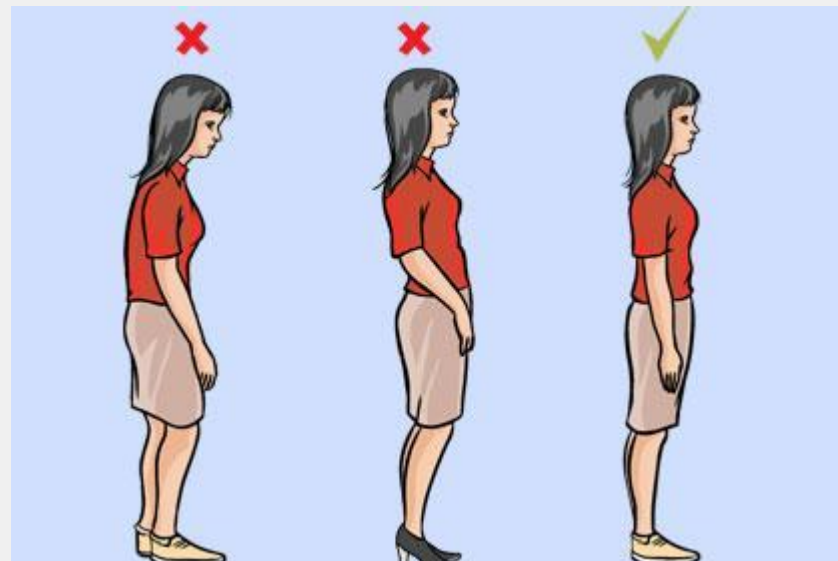
# ПРЯМАЯ ПОСАДКА



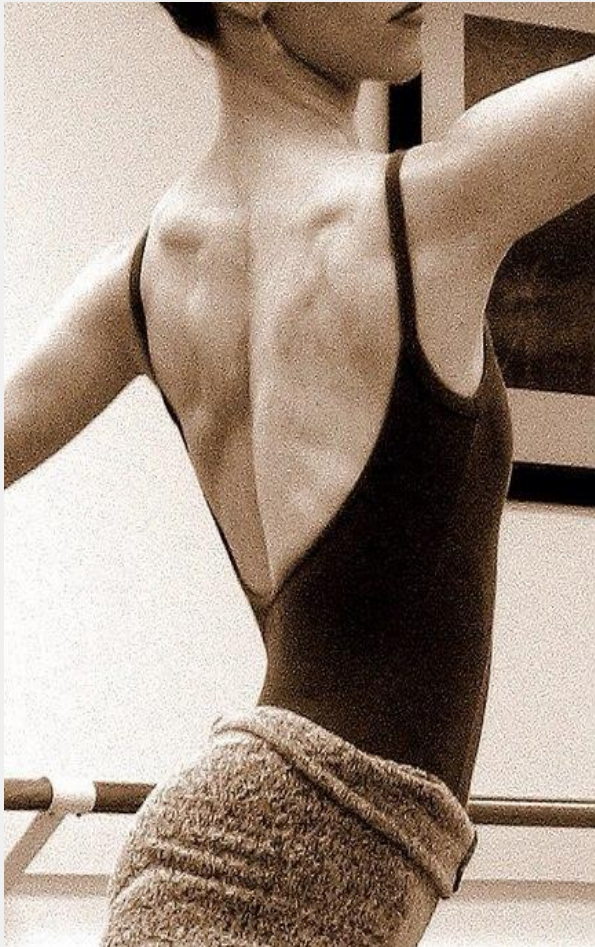
КОГДА  
СИДИШЬ



КОГДА  
СТОИШЬ



# ПРАВИЛА ПРЯМОЙ ОСАНКИ:

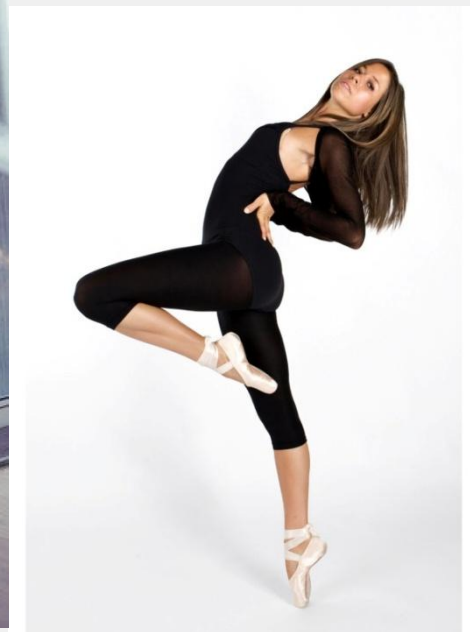


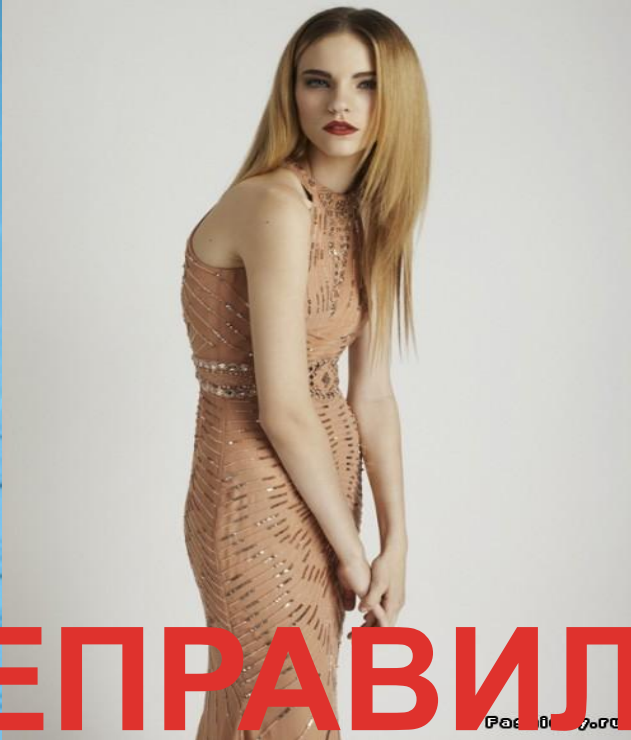
- Плечи опущены
- Лопатки сведены
- Грудь немного вперед
- Живот втянут
- Попу не выпячивать





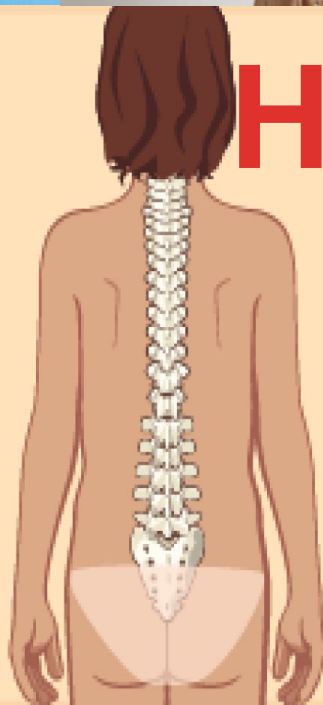
**ПРАВИЛЬН  
О!**





**НЕПРАВИЛЬ**

**НО!**



• **Неправильная осанка некрасива и вредна.**





# КРАСИВЫЕ ДЕВОЧКИ ХОДЯТ С



КРАСИВЫЕ  
ДЕВОЧКИ  
ХОДЯТ С



# КАК ДОБИТЬСЯ КРАСИВОЙ

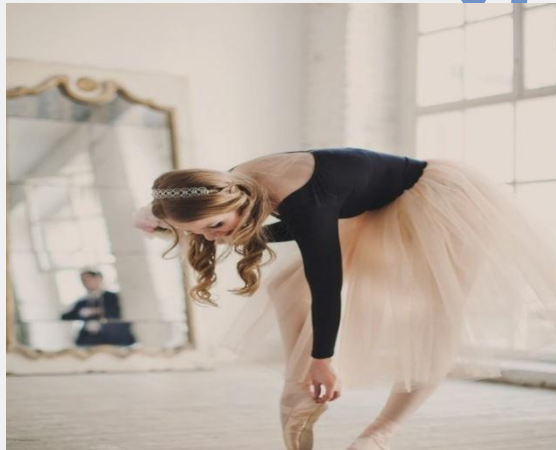
## ОСАНКИ?

- ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО

- ЗАНИМАТЬСЯ

ХОРЕОГРАФИЕЙ

ХОРОШО





# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ!



НАРИСОВА  
ТЬ  
ДЕВОЧКУ С  
КРАСИВОЙ  
ОСАНКОЙ

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