



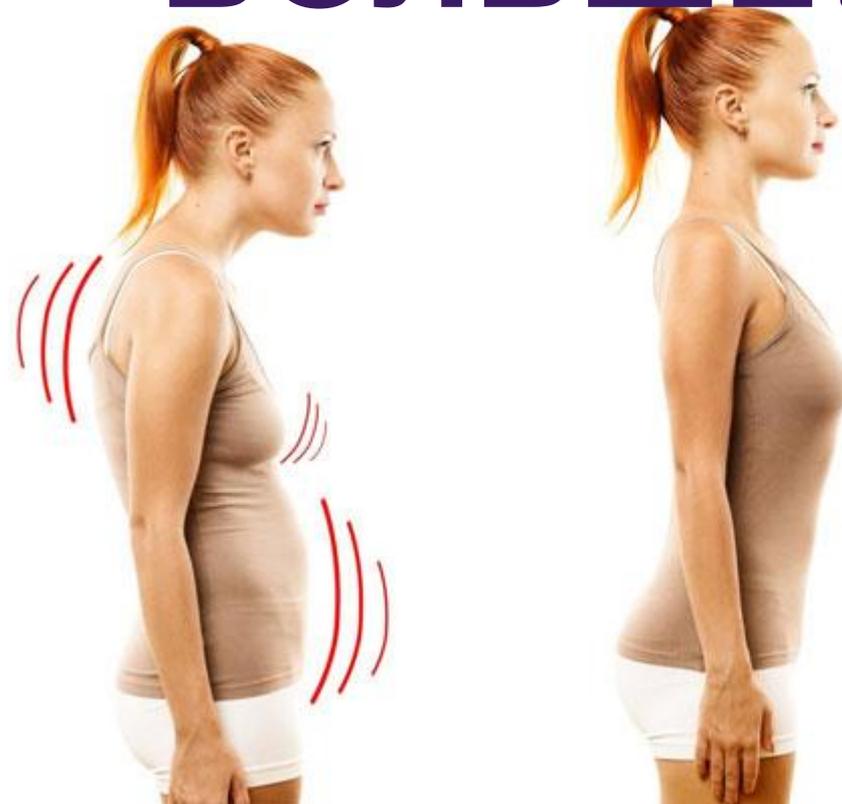
ОСАНК ТАНЦО РА

Блок

1.

Урок 3.

**КАКАЯ ВАМ
ПРАВИТСЯ
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



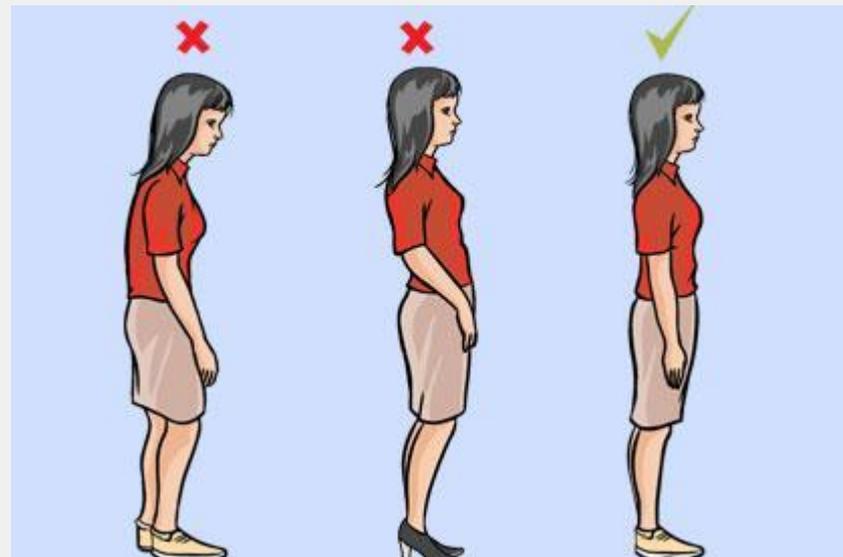
ПРЯМАЯ ПОСАДКА



КОГДА
СИДИШЬ



КОГДА
СТОИШЬ



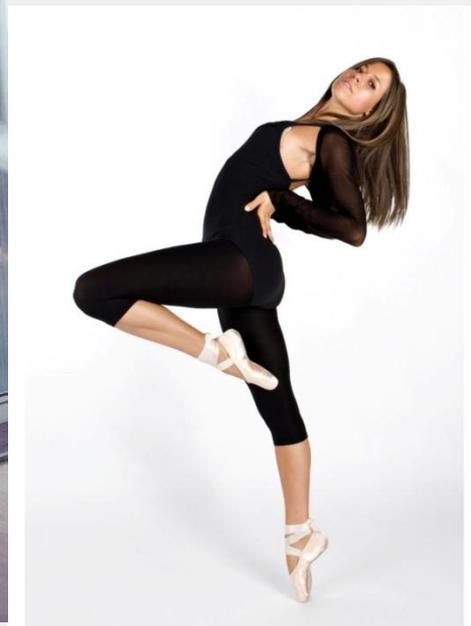
ПРАВИЛА ПРЯМОЙ ОСАНКИ:

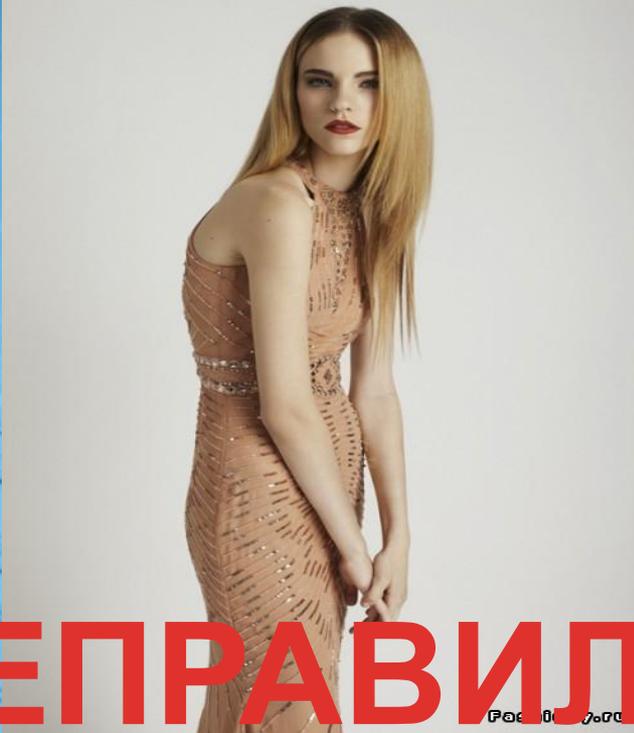


- Плечи опущены
- Лопатки сведены
- Грудь немного вперед
- Живот втянут
- Попу не выпячивать



**ПРАВИЛЬН
О!**





НЕПРАВИЛЬ

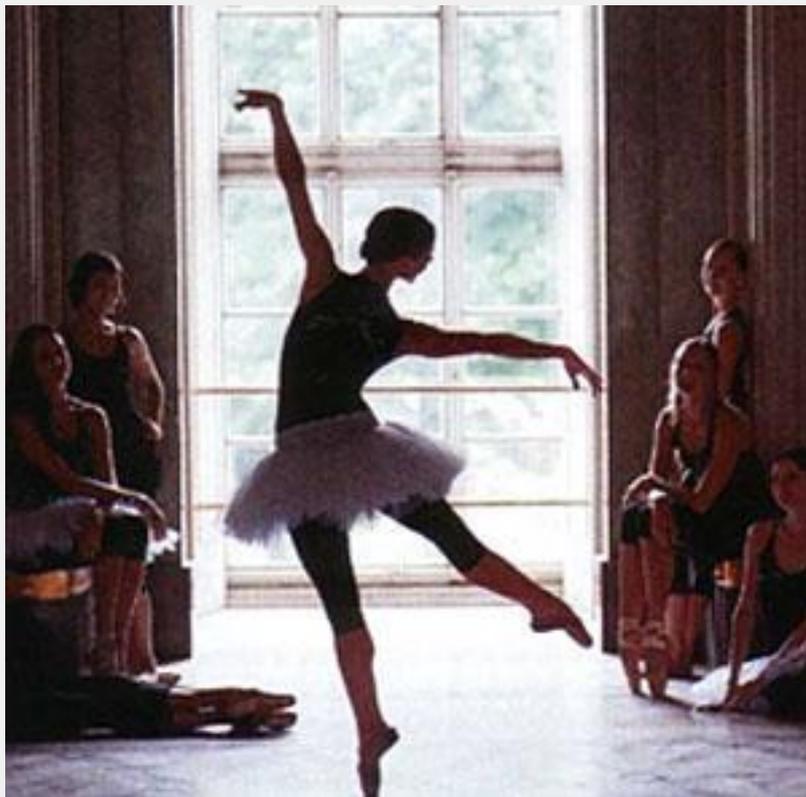
НО!



**• 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**