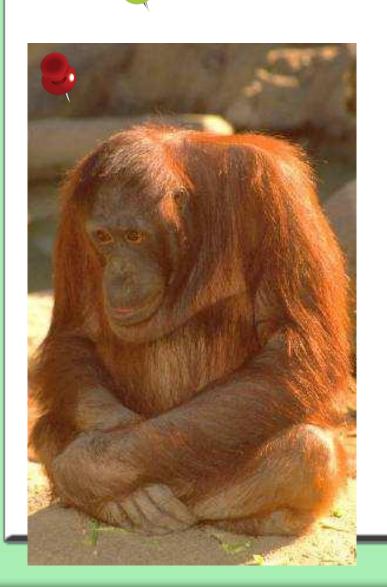


### Совет первый



Спину ты дугой согни, Ниже голову склони.

Год за партой так сиди - И случится чудо:

В зоопарк тебя возьмут

В вольер для верблюда.









В море, в речке, в озере Летом не плескайся, Лучше ты на берегу Лежа наслаждайся. Станешь дрябленьким и круглым,

Верь, что в этом твой успех!

А иначе станешь в классе Выше и стройнее всех!



### Совет следующий...



### Совет самый лучший

Ты на мягкой, на перинке Утром дольше поваляйся, На высоких на подушках Чаще нежиться старайся.



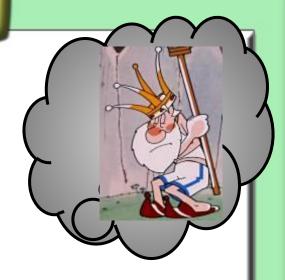
Ну, подумаешь, про сердце

И про легкие забыл.

Тесно в клетке им грудной,

Искривленной и больной,

Зато ты как королевич, на перине пуховой!









Пусть со спортом ты не дружишь,

Не беда, не вешай нос.

Ведь в друзьях с тобою всюду

Сколиоз, кифоз, лордоз.

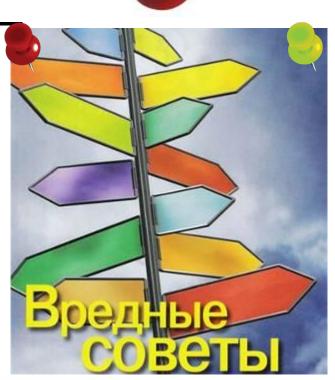
#### Совет восьмой



Ты не думай об осанке-Не твоя забота, Позаботишься – а доктор Будет без работы. Если спортом заниматься, Сидеть правильно, ходить Тогда доктору в больнице

Мотай на ус!

Корень, ствол у дерева – Жизни всей источник, Жизни ствол у человека Это позвоночник. Сделав выводы теперь, Вы держитесь твердо. Чтобы по земле шагать Вам с осанкой гордой.





## 

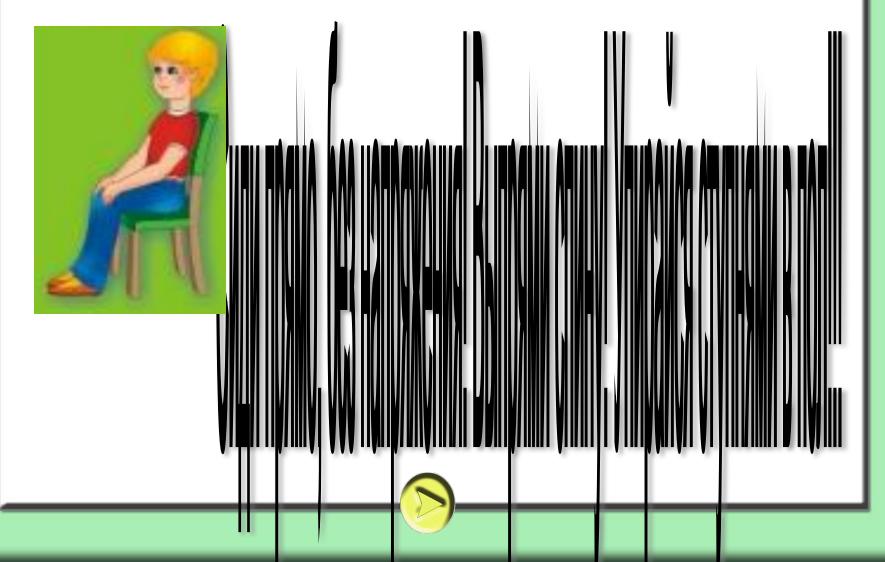


### Положение стоя правильное





### Правильная посадка

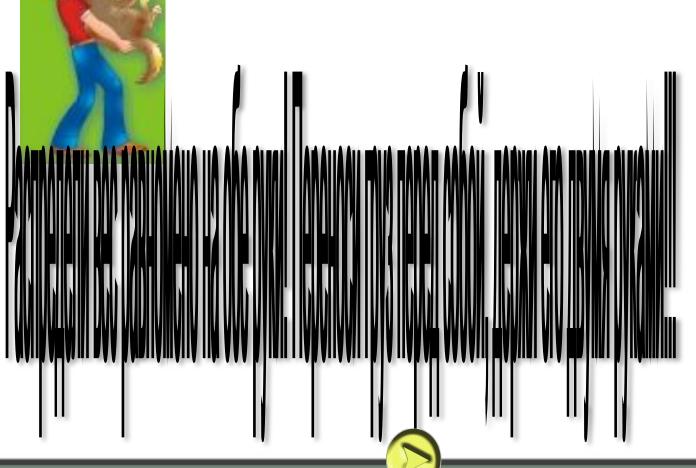


### Правильная ходьба





### Перенос тяжестей





## Мытье полов Не СМАКА, Держи СПИНУ ПРАМО!

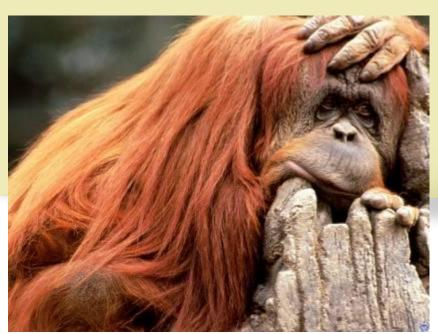




### Тренажер

 Выбери вариант ответа и проверь себя, щелкнув мышкой по надписи

«Проверка»



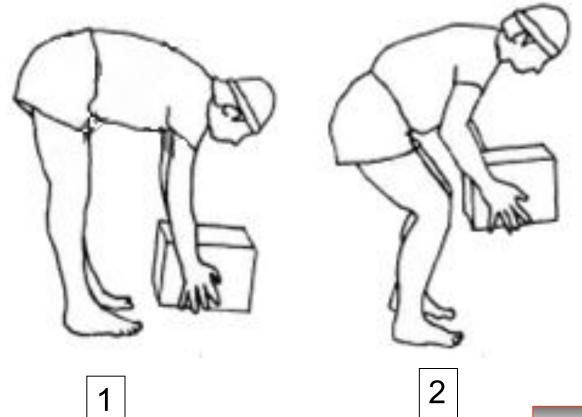


### Как предупредить нарушение осанки?

- 1. Нужно переносить тяжести в одной руке.
- 2.Сидеть за столом нужно прямо.
- 3. Правильность посадки за столом не имеет значения.
- 4.При переноске тяжестей нагрузка должна быть распределена равномерно.



### Как правильно поднимать тяжести?



### Как возникает искривление позвоночника?

1.При равномерном распределении нагрузки на тело.

2.При неравномерном распределении нагрузки на тело

3. При систематических занятиях физкультурой.



### К чему приводит неправильная осанка?

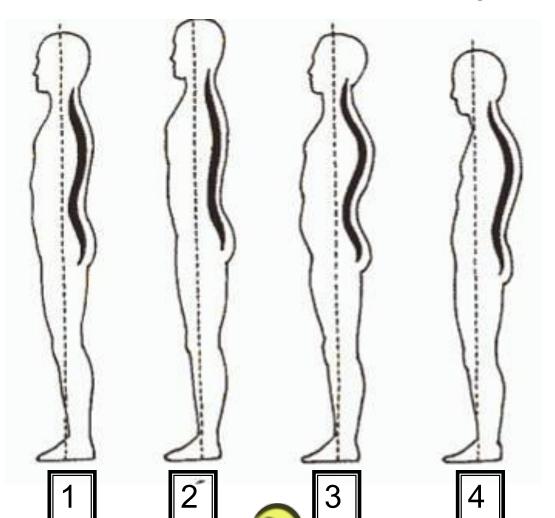
1.К формированию красивой фигуры

2.К смещению позвонков и межпозвонковых дисков

3.К увеличению гибкости позвоночника.



### Какая осанка является правильной?



## Какие из предложенных мер помогут школьнице сохранить правильную осанку, походку, и избежать деформации стоп?

- 1.Правильно подобранная обувь.
- 2.Тренировка хождения на высоких каблуках.
- 3. Ношение обуви без каблуков.
- 4. Тренировка хождения на дальние расстояния.



# TATAPH TOUR BCC



## Выражаю благодарность за стихи

Баранник Галине Владимировне



### Источники иллюстраций

- http://wallpaper-yaport.ru/beast/oboinsbbu.html
- http://animal.miridium.net/news/Samyje-nekrasivyje-zhivotnyje-mira
   http://tvz.kiev.ua/?p=1434

http://wap.fictionbook.ru/author/gennadiyi\_petrovich\_malahov/zdoroviyyi\_pozvonochnik

<u>krasivaya\_osanka/read\_online.html?page=1</u>
<a href="http://www.liveinternet.ru/users/3360819/post156386408/">http://www.liveinternet.ru/users/3360819/post156386408/</a>

- http://900igr.net/photo/o-zhivotnykh/Dikie-2.files/042-Obezjana.html
- http://www.xrest.ru/original/727605/



### Источники иллюстраций

- http://melbu.livejournal.com/71644.html
- http://www.photosight.ru/photos/953821
- http://lady.webnice.ru/forum/viewtopic.php?t=5921&start=9735

http://moon-lights.ru/oboi-na-rabochiy-stol/zhivotnye/besplatno11.html http://prikol.bigmir.net/view/83611/

- <u>bylix.com/images/11965-wallpaper-collection-zzz-animal.html</u>
- http://spiridonovalera.ya.ru/replies.xml?item\_no=556
- http://ekbdieta.ru/?p=20
- http://clubs.ya.ru/4611686018427457005/replies.xml?item\_no=13



#### источник шаблона:

«Хамадиева Наталья Александровна учительлогопед

MAOУ лицей «Синтон», г Чайковский Пермского края, для сайта <a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a>.

- пользованные ресурсы:
- <u>http://lenagold.ru</u> (кнопки, бумага)
- <a href="http://www.futajik.ru">http://www.futajik.ru</a> (фон первого слайда)

