ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

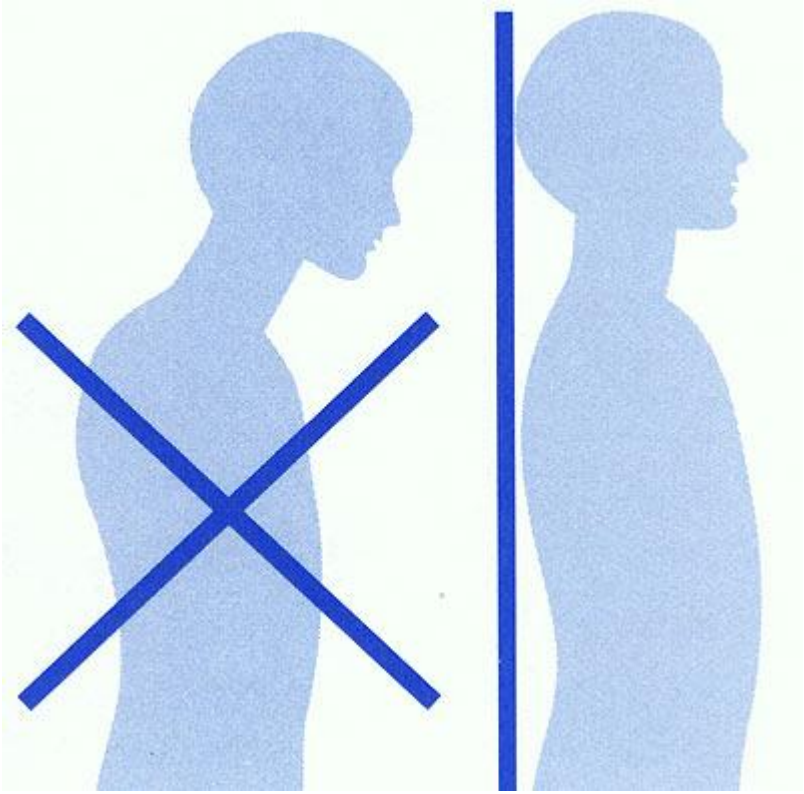
Учитель начальных
классов Савичева О.Н.
МБОУ СОШ
с. Тавтиманово

					6 Р
		3 Ж	4 Г	5 Л	О
1 С	2 К	Е	Л	Е	Т
Е	Р	Л	А	Г	
Р	О	У	З	К	
Д	В	Д		И	
Ц	Ь	О		Е	
Е		К			

СКЕЛЕТ **МЫШЦЫ**

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

От скелета и мышц зависит осанка человека . У человека с хорошей , правильной осанкой прямая спина , расправленные плечи, поднятая голова.

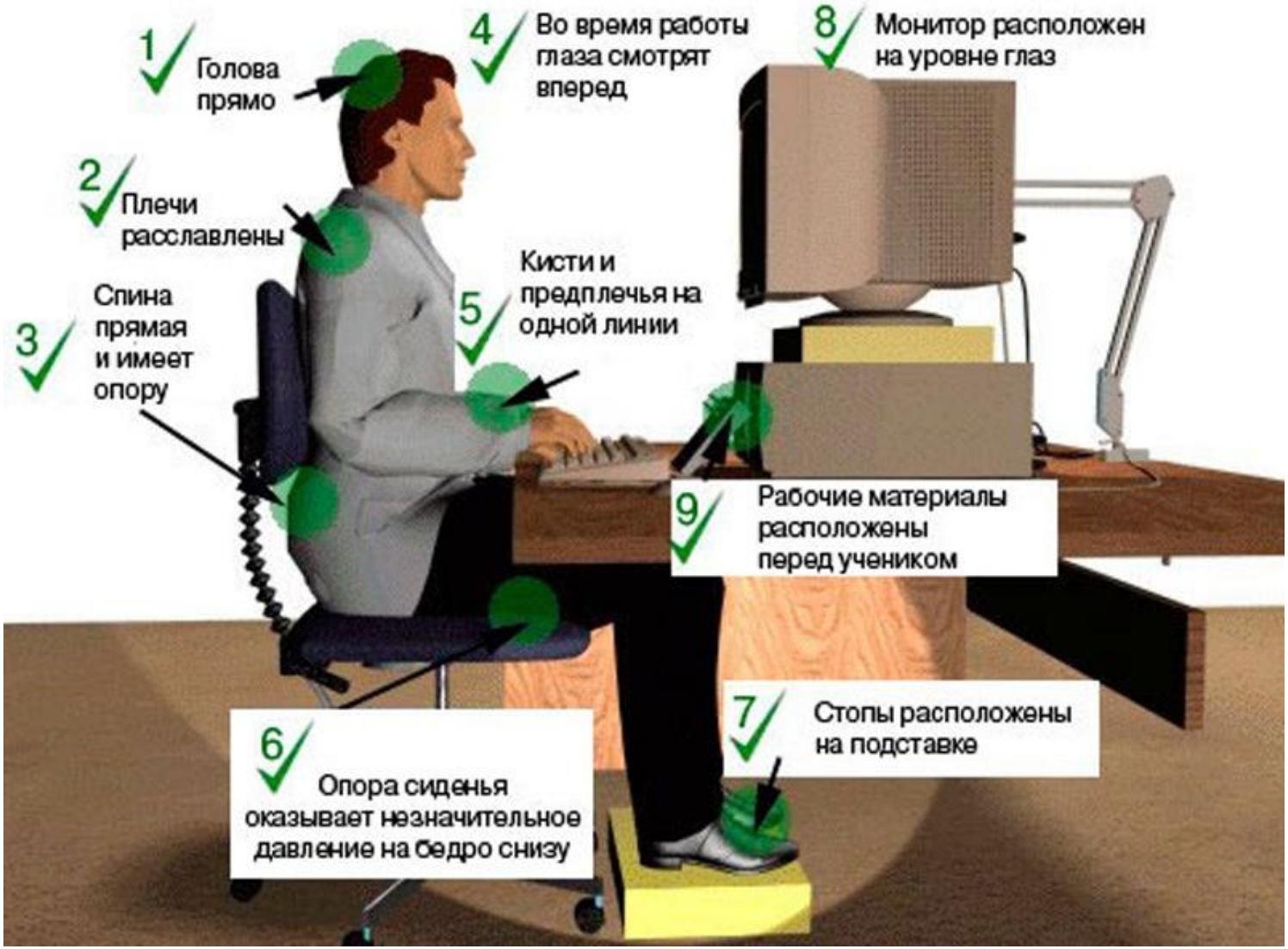


domsovetof.ru

Сиди прямо ,голову лишь слегка наклонив.

Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

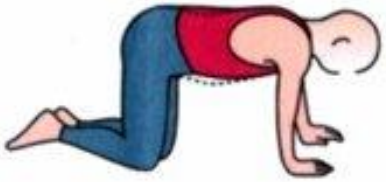
Ноги ставь полной ступней на пол.


1 Голова прямо
2 Плечи расслаблены
3 Спина прямая и имеет опору
4 Во время работы глаза смотрят вперед
5 Кисти и предплечья на одной линии
6 Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу
7 Стопы расположены на подставке
8 Монитор расположен на уровне глаз
9 Рабочие материалы расположены перед учеником

Сколиоз - "старый крест ортопедии"

Физические упражнения при боли в пояснице

Растяжка сухожилий коленного сустава в положении стоя



Прогибание и выгибание спины («Кошка и верблюд»)

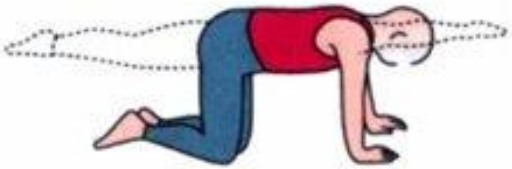
Подъем и опускание таза (смещение по вертикали)

Растяжка грушевидных мышц

Притягивание обеих колен к груди

Поочередные повороты торса

Частичный подъем вперед



Поочередное поднятие руки и ноги, стоя на четвереньках

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Литература

http://zdoroviy-duh.ru/

http://www.shop4u.com.ua/news/623/

http://kiev.prom.ua/Tovary-dlya-detej;c31636.html

http://travmatolog.net/79.html