

# Осанка

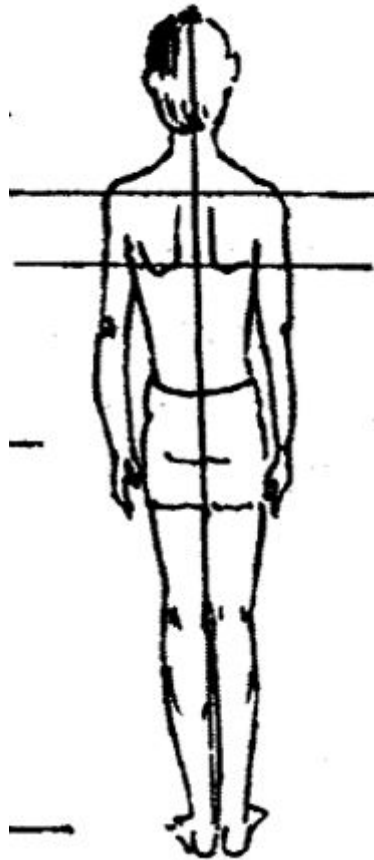
*Автор: Лебедева Нина Алексеевна – учитель физической культуры  
МКОУ Староалейская СОШ №2*

урок физической культуры, 2 класс,



*Автор: Лебедева Нина  
Алексеевна – учитель  
физической культуры  
МКОУ Староалейская  
СОШ №2*

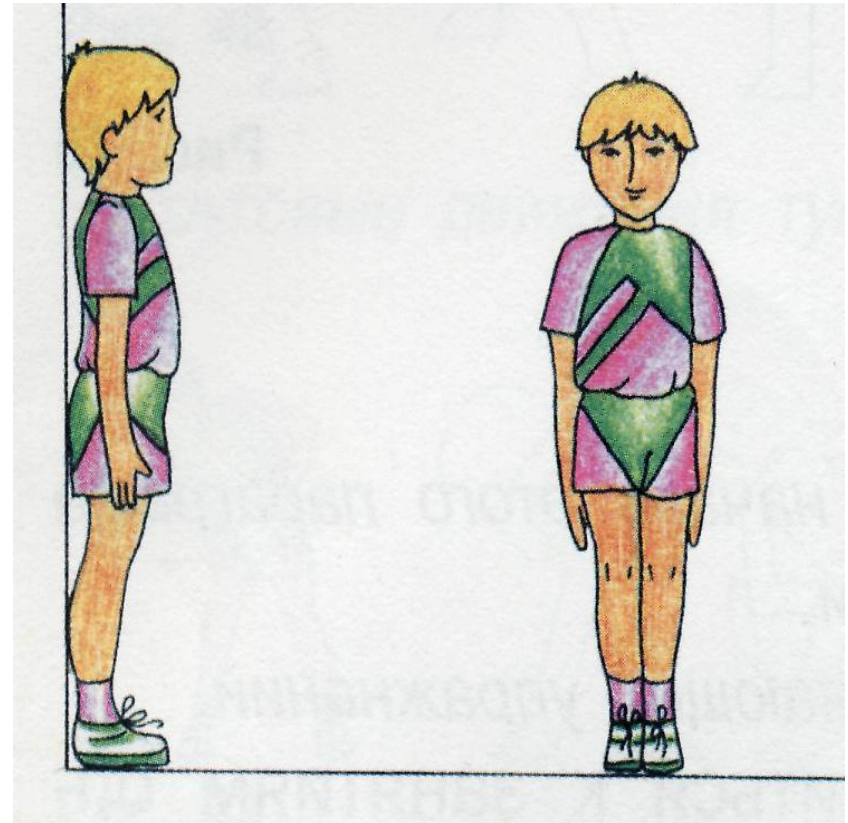
# ОСАНКА



**Это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении. Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.**

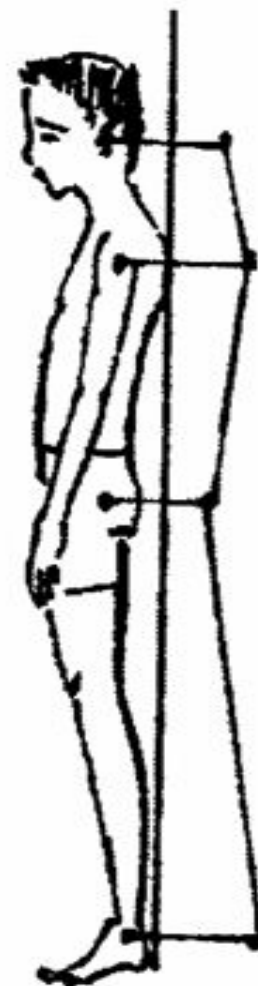
# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



# **КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ**

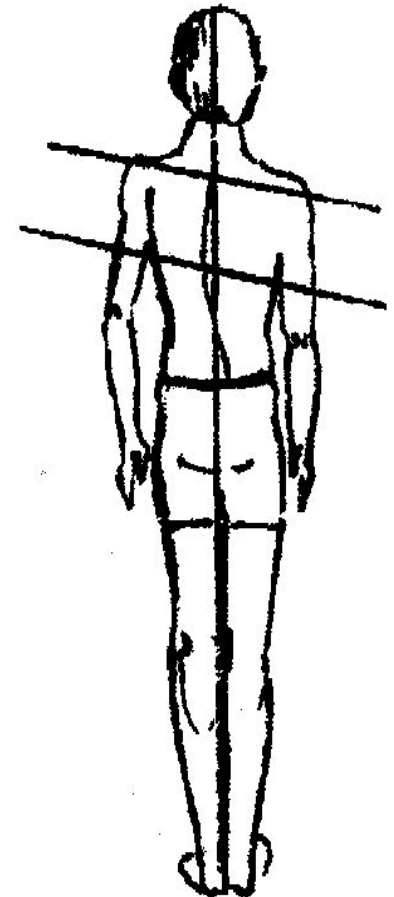
**Подойдите к стене  
встаньте к ней  
вплотную спиной в  
привычной для вас  
позе. Если в этом  
положении вы  
касаетесь стены  
затылком, лопатками,  
ягодицами и пятками,  
то у вас правильная  
осанка.**



# **НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

**Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.**

**При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.**



# Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА  
КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

**Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице**



**Упереться  
прямыми руками  
в пол, отводить  
назад прямые  
ноги  
(поочередно) и  
голову,  
прогибаясь в  
пояснице**

# Упражнения для формирования правильной осанки

## ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.





**Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.**



**Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.**

# Основные правила

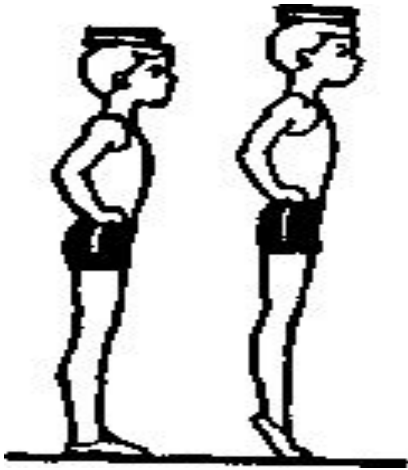
- Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы шеи, спины, живота.
- Учебники носите в ранце или рюкзаке на спине, а не в портфеле.

- Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд.
- Ходите и стойте не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.

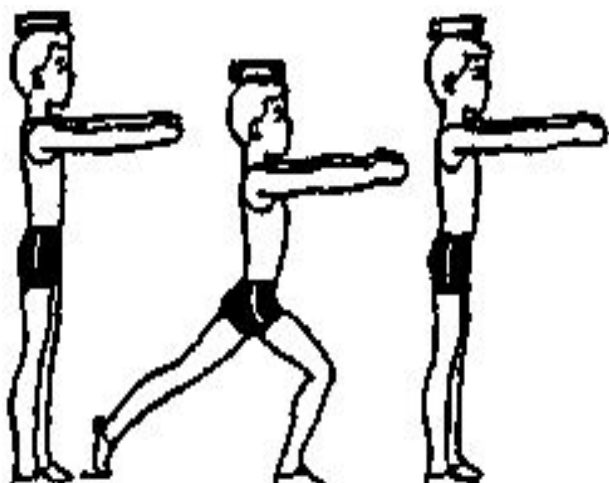
# Домашнее задание

Упражнения для формирования правильной осанки

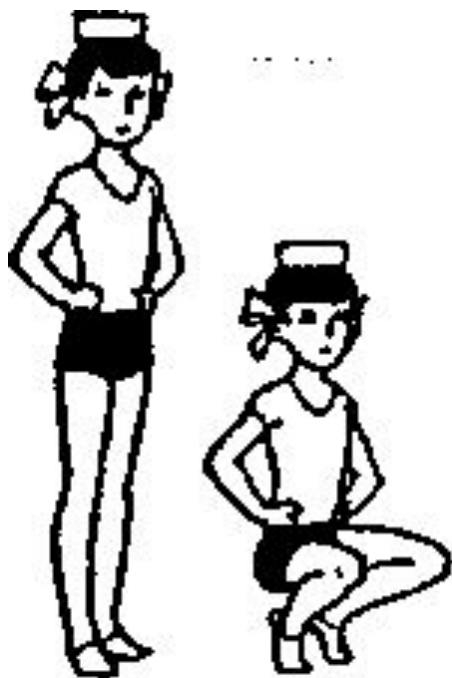
**С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ**



**Стоя с предметом на голове  
и сохраняя правильное  
положение туловища,  
подняться на носки,  
вернуться в и. п.**



**Ноги вместе, руки  
вперед. Делать  
выпады вперед  
правой, затем  
левой ногой.**



**Ноги вместе, руки на  
поясе. Присесть и  
вернуться в и. п.**

# Литература

- Я сам. Введение в физическую культуру. Учеб. для 2-4 кл. нач. шк. / под ред. В.Н. Шаулина. – Самара: «Федоров», 1999.
- Ура, физкультура!: Учеб. для учащихся 2-4 кл. / Е.Н. Литвинов. – М.: Просвещение, 1996.