

Гаева Милана, 1К-4

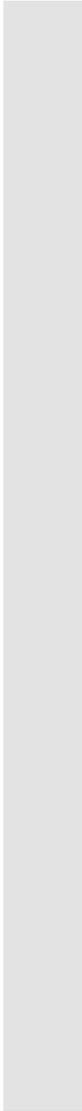
Тема: Влияние физических упражнений на осанку

Цели: Выявить условия развития костей и мышц; причины возникновения искривления позвоночника и плоскостопия. Формировать умения: внимательно слушать и слышать устную речь; кратко записывать суть излагаемого; логически мыслить.

«Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие...» Аристотель

Осанка – это привычное положение тела во время стояния, сидения, ходьбы

Типы неправильной осанки 1. Кифотическая (искривление позвоночника назад) 2. Лордотическая (искривление позвоночника вперед) 3. Сколиоз (искривление позвоночника в боковую сторону)



Спасибо за
внимание!