

# «Техника упражнений на формирование правильной осанки»

---

Выполнил: студент 24 группы

Рудак Матвей

Преподаватель: Щипкова Наталья Владимировна

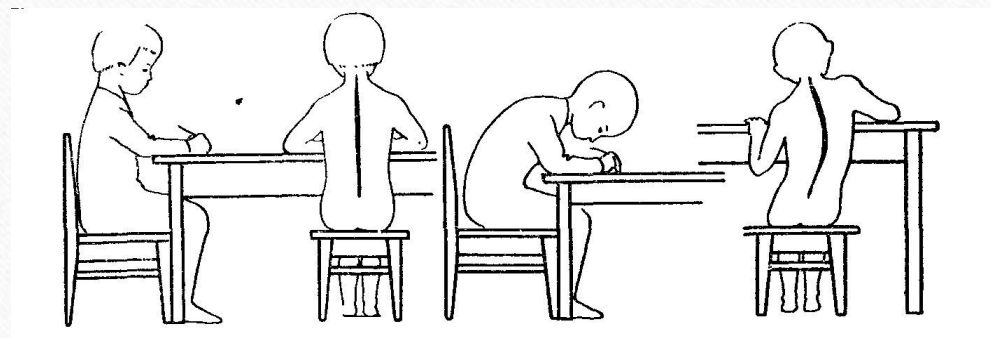
# Осанка

- Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Формируется осанка в возрасте от 5 до 18 лет.



# Последствия здоровья при неправильной осанке

- При неправильной осанке нарушается функциональность всех органов и систем.
- Возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.
- Развивается искривление позвоночного столба
- Задержка роста
- Вызывает сонливость

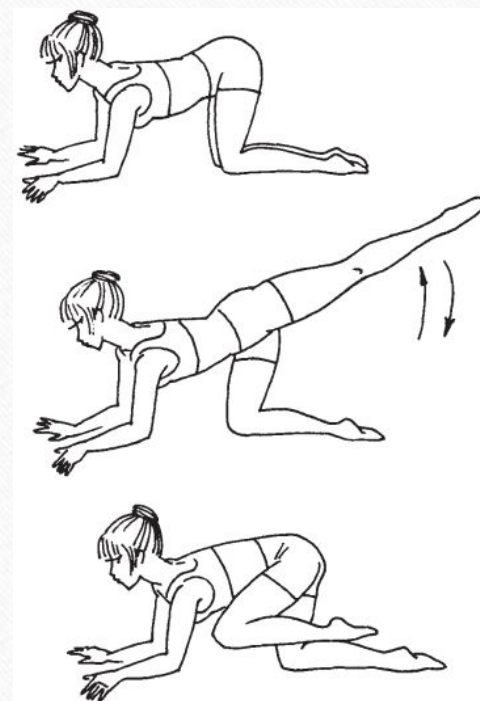


# Упражнения для правильной осанки

---

## 1. Стоя на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами – одинаковое. При вдохе делайте взмахи сначала левой ногой, затем правой. Повторить 8-10 раз.



# Упражнения для правильной осанки

---



## 2. Кошка.

Опустить на четвереньки, ладонями упереться в пол. На вдохе прогнуться в спине, задержать положение на 5-7 секунд и на выдохе округлить спину.

Выполнять 15-20 повторений.

# Упражнения для правильной осанки

---

## 3. Стоя у стены.

Стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5 секунд, затем вернуться в исходное положение.

Повторять 4-6 раз.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

---