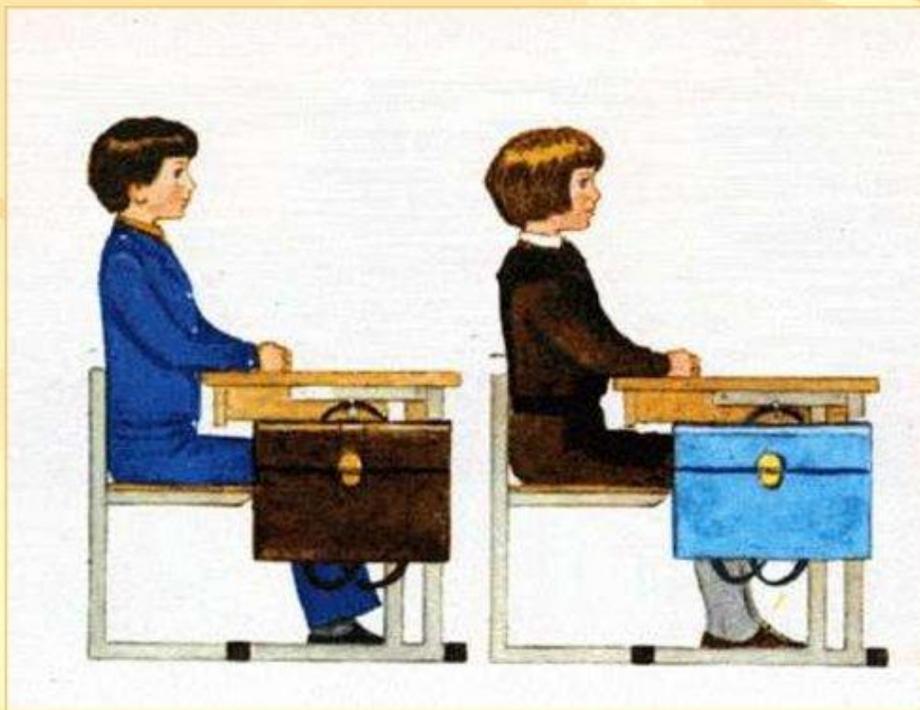


Проект по физкультуре
На тему: Правильная осанка- залог
здоровья
ученицы 5 класса
ГУ ЛНР «ЛУВО» Академия детства
Тороповой Татьяны
Учитель по физкультуре: Каширин
Андрей Сергеевич

Правильная осанка – залог здоровья



Светы по сохранению осанки:

Советы по сохранению осанки:

1. Вы, ребята, посмотрите:
Все ли правильно сидите.
Быть прямой должна спина,
Как гитарная струна
Ноги вы соедините,
Прямо голову держите.
Ну, а чтобы не устать
Позу нужно поменять,
А минут так через тридцать
Походить не полениться.



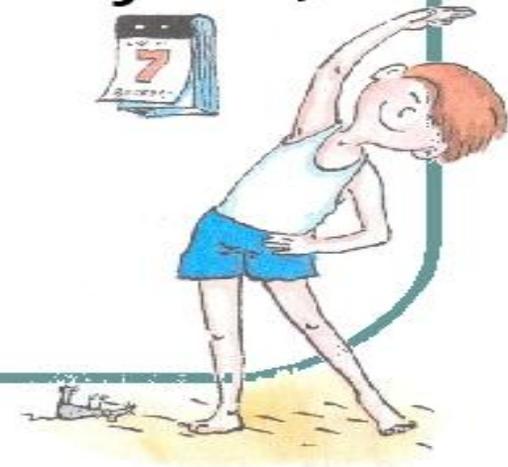
неправильно

правильно

Режим

Рекомендации для поддержания правильной осанки:

- спать на жесткой постели с невысокой подушкой;
- стоять и выполнять работу с выпрямленной спиной
- правильно сидеть за партой, на стуле, не горбиться;



Упражнения для осанки:

* Упражнения для формирования правильной осанки

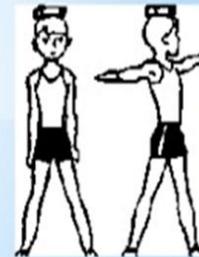


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

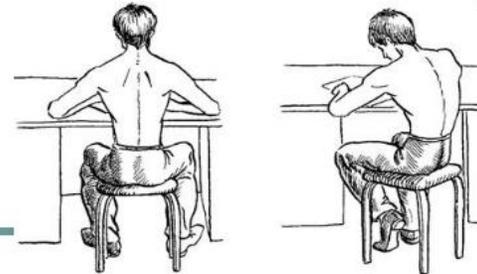
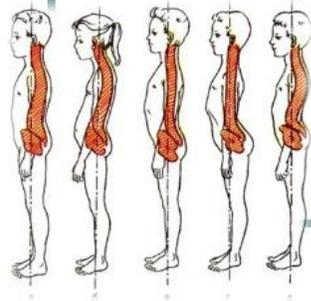


Красота и твоя осанка:

Единственная красота это-
здоровье

Последствие неправильной осанки

- Позвоночник теряет способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при ходьбе, беге и прыжках.
- Внутренние органы смещаются что приводит к нарушению их деятельности
- Возникают боли в суставах, мышцах, стопах пояснице.



ВЫВОД:

Вывод:

В ходе работы мы узнали:

- Осанка – это привычное положение тела стоя, сидя и во время ходьбы.
- Нарушение осанки ведёт к искривлению позвоночника, к сколиозу, к нарушению дыхания и к ухудшению зрения.

