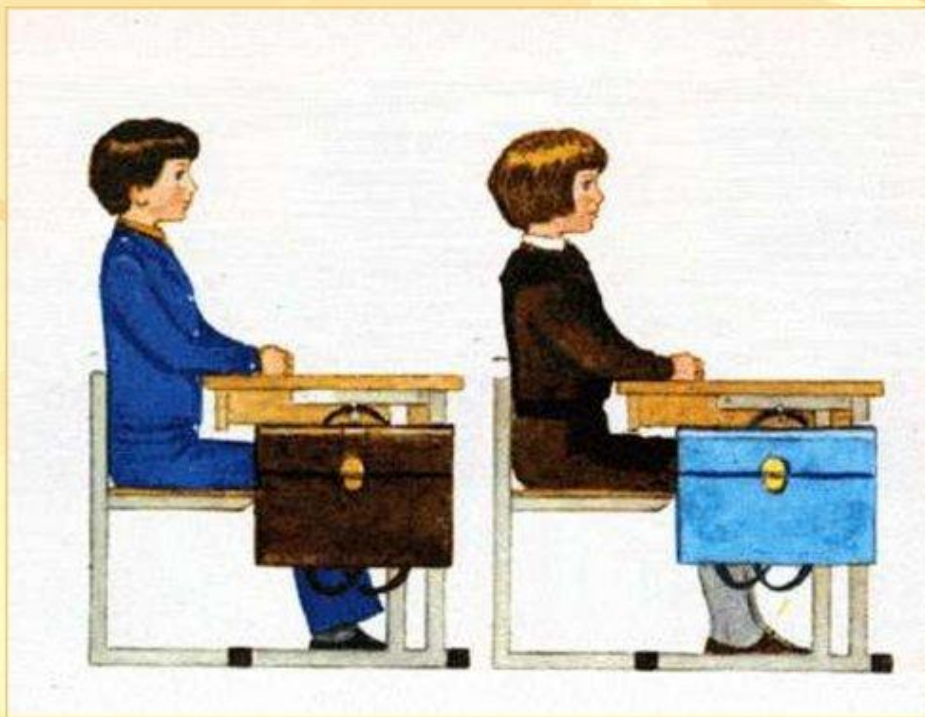


**Проект по физкультуре**  
**На тему: Правильная осанка- залог**  
**здоровья**  
**ученицы 5 класса**  
**ГУ ЛНР «ЛУВО» Академия детства**  
**Тороповой Татьяны**  
**Учитель по физкультуре: Каширин**  
**Андрей Сергеевич**

# **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.

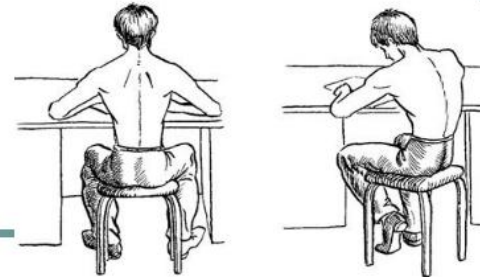
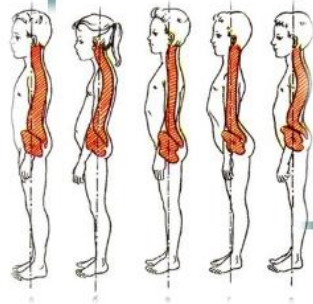


# Красота и твоя осанка:

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.

