

# *Классный час во 2 классе*

Выполнила учитель начальных классов  
МОУ Лучинниковской ООШ  
Лебедева Ольга Валерьевна.

# Правильная осанка -

путь здоровья.



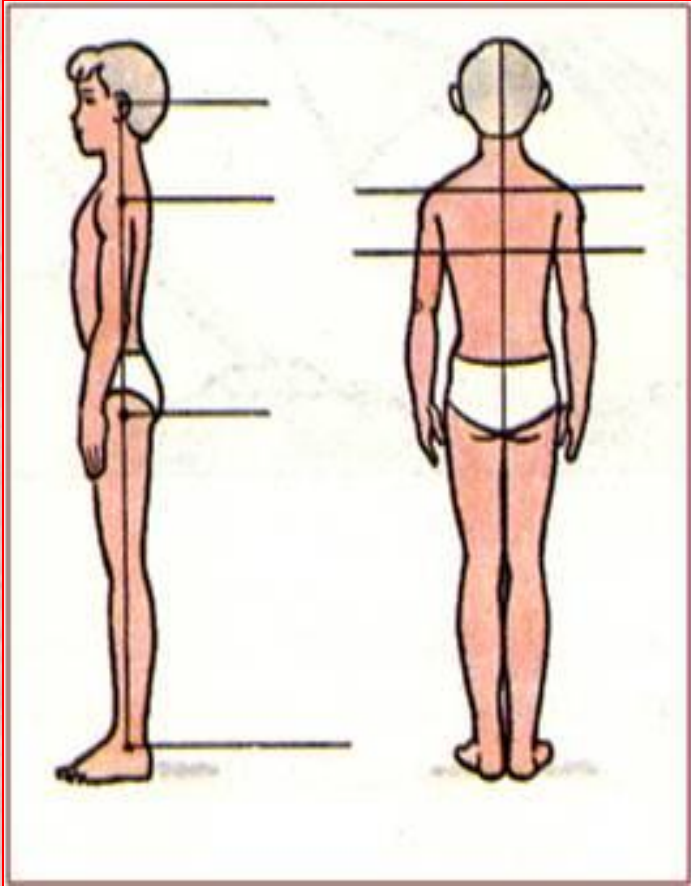
# Что такое осанка?

**Осанка** – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.



## При правильной осанке

голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.





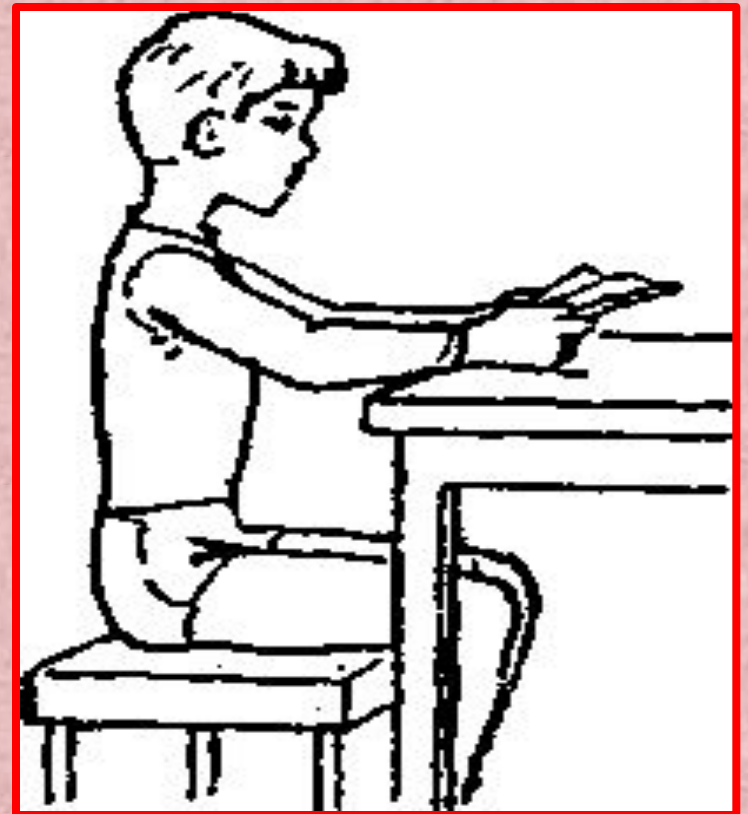


**Здравствуйте,  
ребятки!**

**Посмотрите, какая у  
меня красивая  
осанка!**

# ***Правильно сиди за партой!***



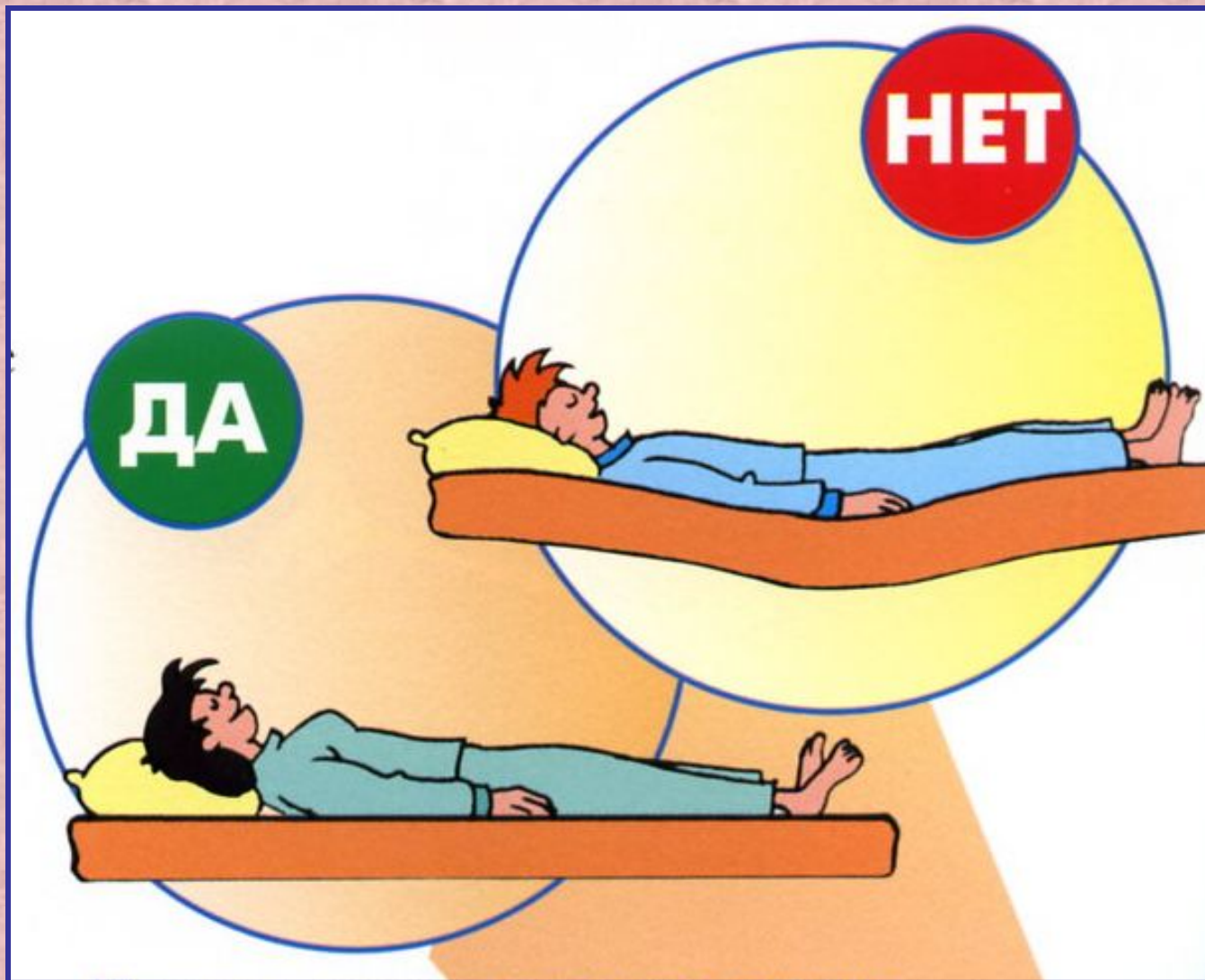




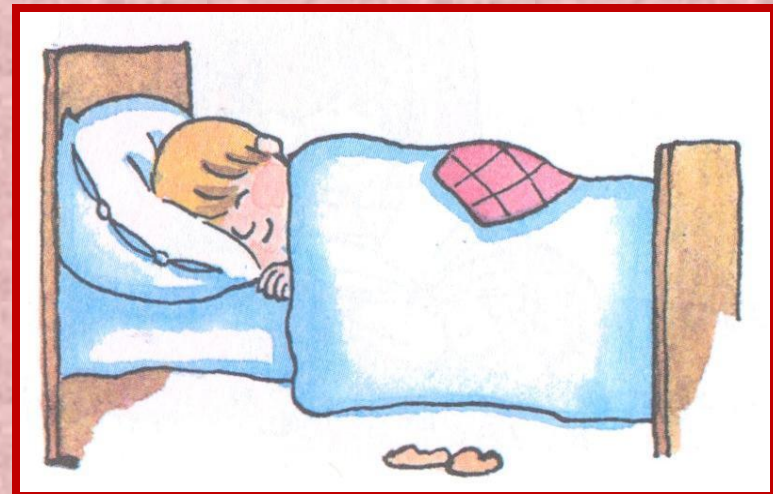
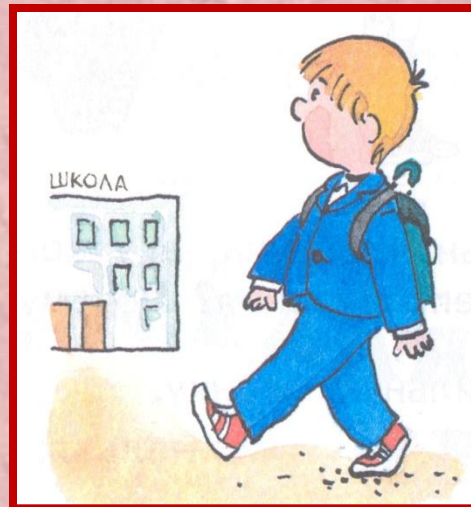
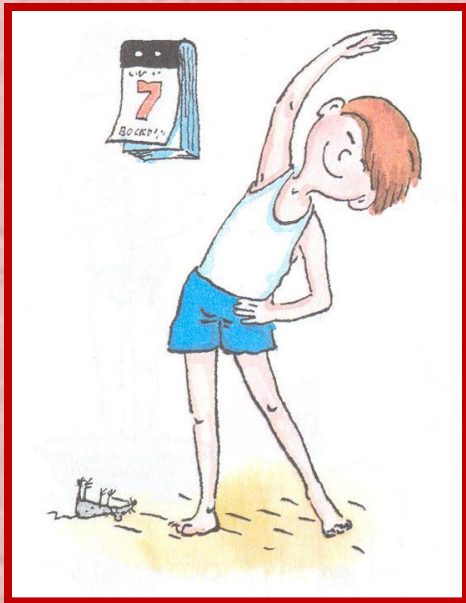
# Занимайся спортом!



# Спи на жёсткой постели!



# Соблюдай режим дня!



# Занимайся плаванием!



# Правильно переноси грузы!



У ранца должна быть твердая спинка с ортопедическими элементами.



Ранец с книгами и школьными принадлежностями должен весить не более

**2 кг 700г.**

# Правильный подбор обуви и одежды.



# Правильно питайся!

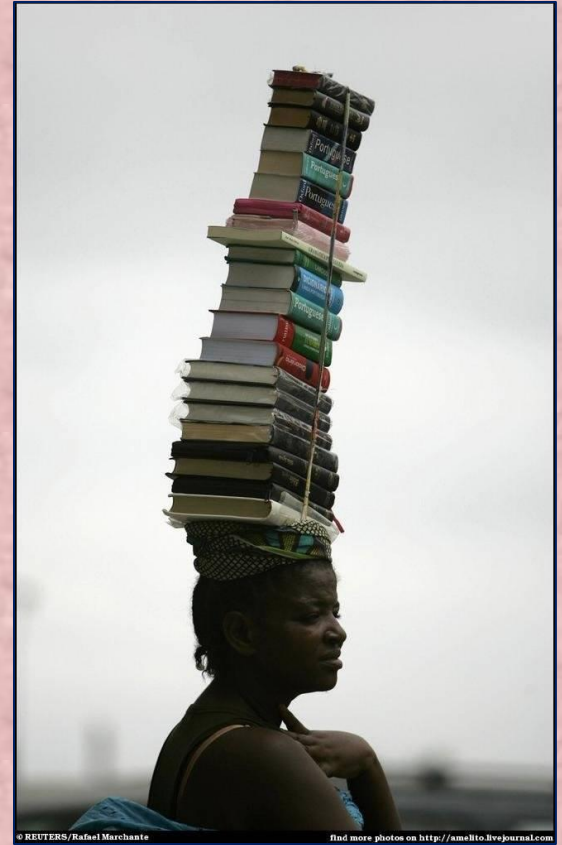


- Разнообразно  
е.
- Богатое  
овощами и  
фруктами.
- Регулярное.
- Без спешки.



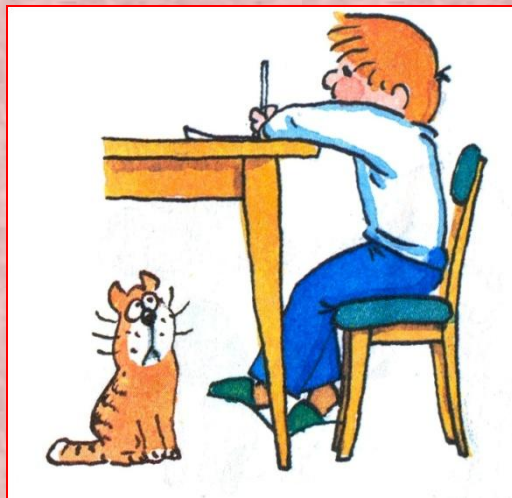
# Следи за своей походкой!

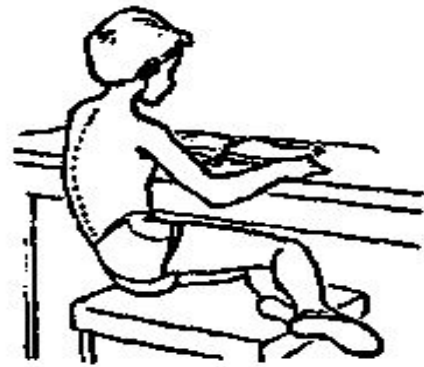




© REUTERS/Rafael Marchante find more photos on <http://ameito.livejournal.com>

# Позы, способствующие формированию неправильной осанки.



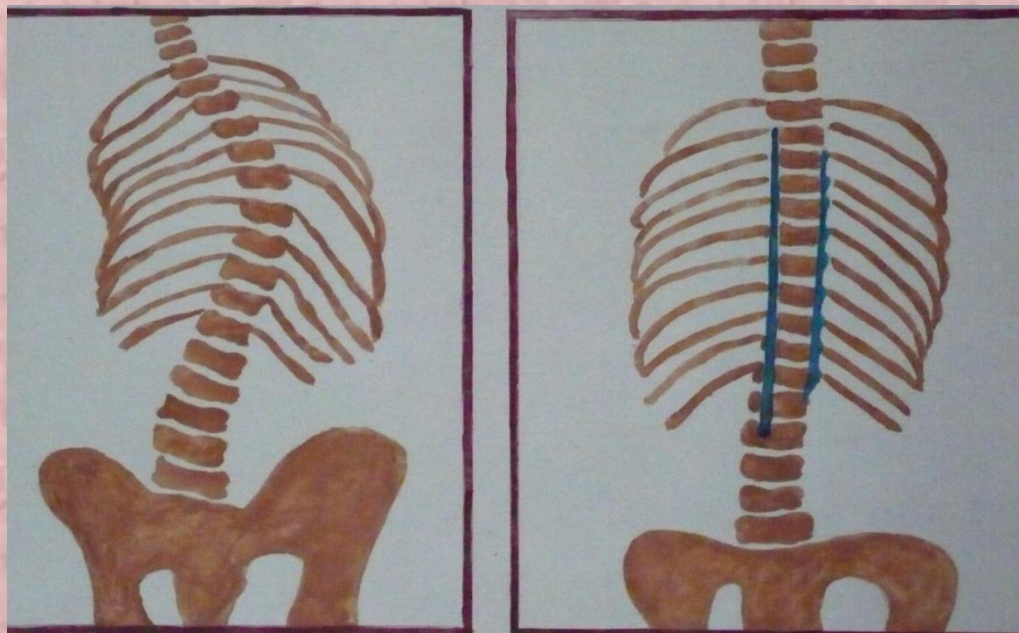


1071

1072



# Сколиоз– боковое искривление позвоночника.



## Признаки сколиоза:

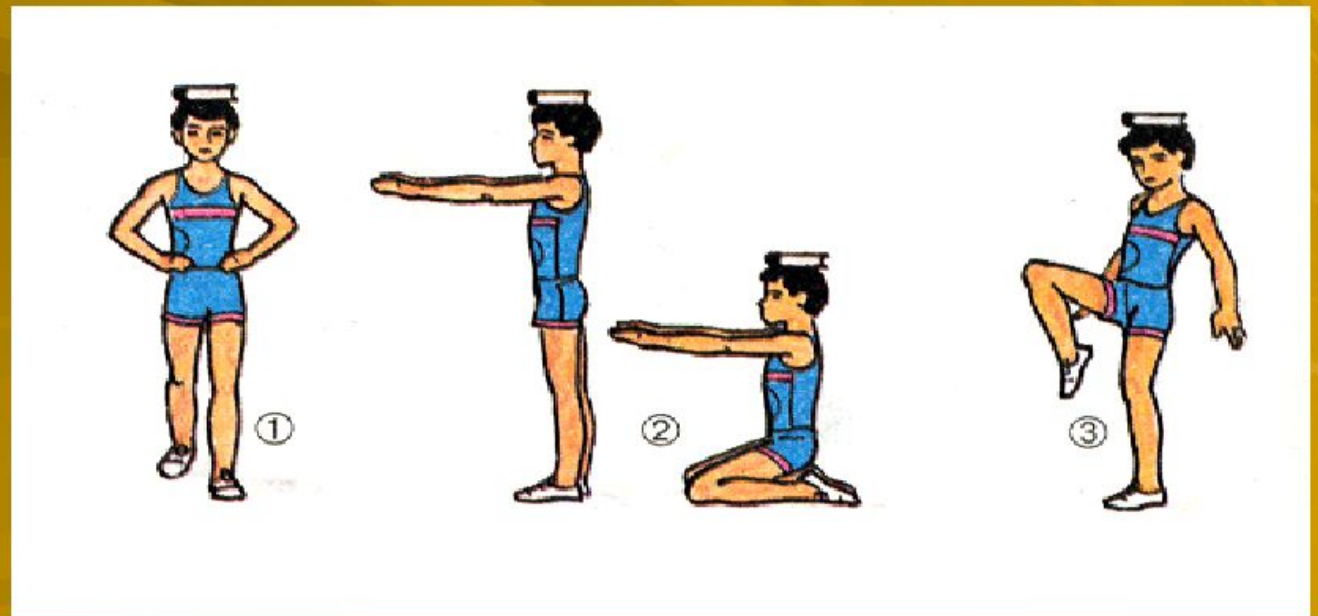
1. *Искривлён позвоночник.*
2. *Перекошены плечи.*
3. *Перекошен таз.*

# Профилактика сколиоза.

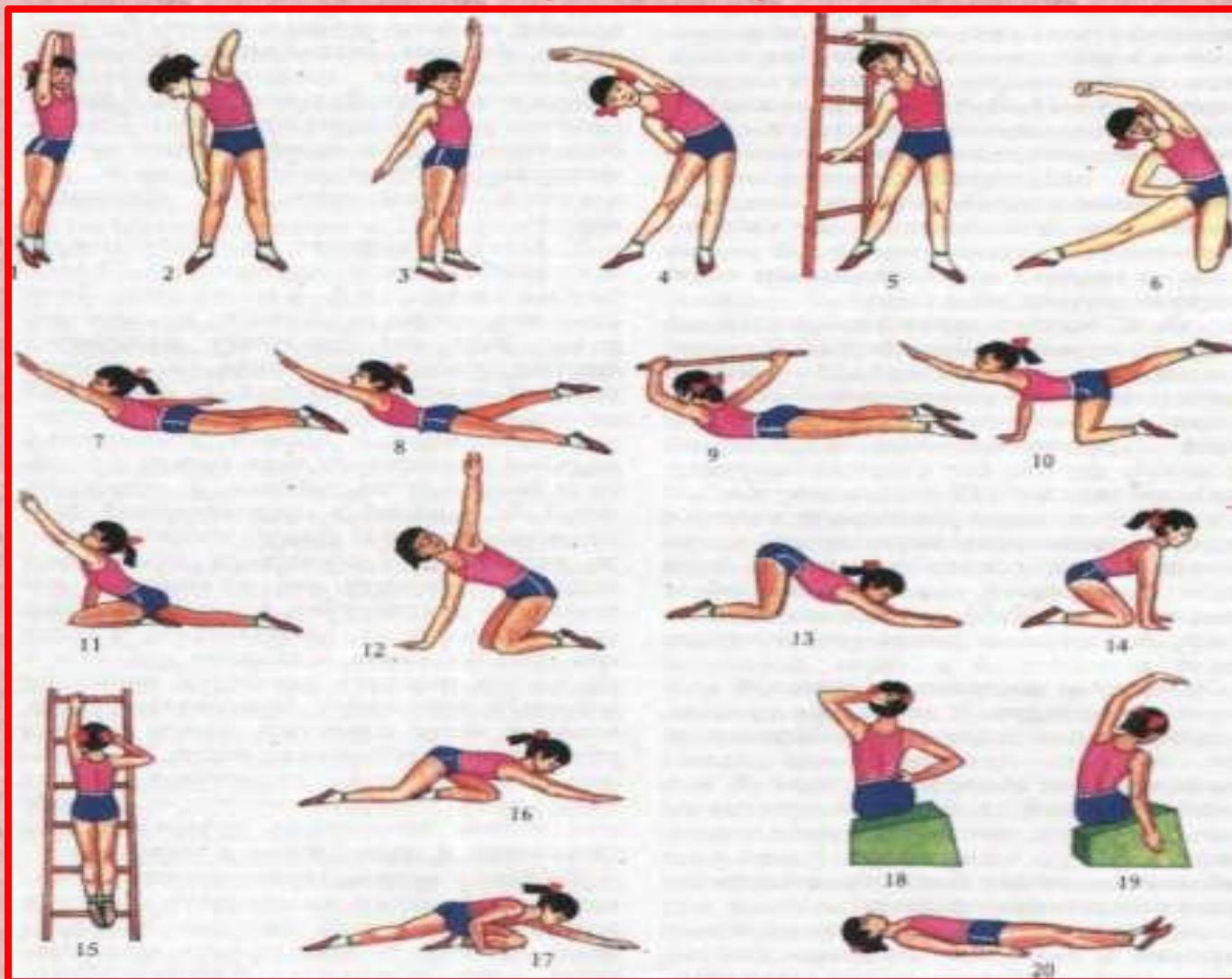


# Упражнения для формирования правильной осанки

- 1 и. п. – стойка руки на пояс. Ходьба в течении 1 минуты, сохраняя правильную осанку (книга на голове).
- 2 и. п. – стойка руки вперёд. Перейти в положение сидя на пятках, сохраняя правильную осанку.
- 3 и. п. – Сохраняя равновесие, высоко поднять ногу, сгибая её в колене. То же другой ногой.



# Комплекс лечебной физкультуры





Корень, ствол у дерева –  
Жизни всей источник,  
Жизни ствол у человека  
Это позвоночник.

Сделав выводы теперь,  
Вы держитесь твердо.  
Чтобы по земле шагать  
Вам с осанкой гордой.



Следите за своєю осанкою

