

Значение  
гимнастических  
упражнений  
для сохранения  
правильной  
осанки

**ВЫПОЛНИЛ УЧИТЕЛЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МКОУ «ОРЛОВСКАЯ СОШ»  
ВЕРБИЦКИЙ И.Е.**

# Что такое осанка?



**Осанка** — это *привычная* поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении

Человек имеет *только одну*, присущую *только ему* привычную осанку.

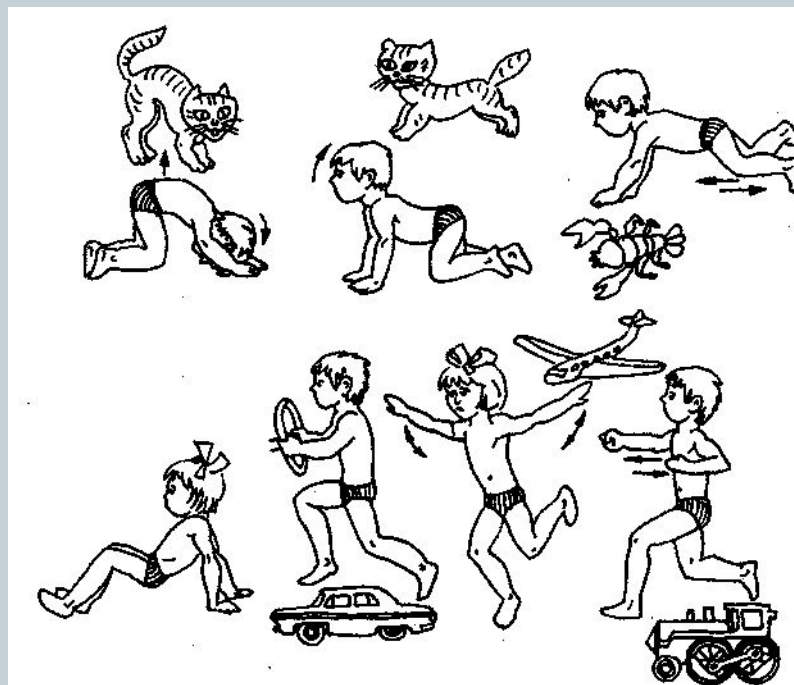


# Признаки правильной осанки:

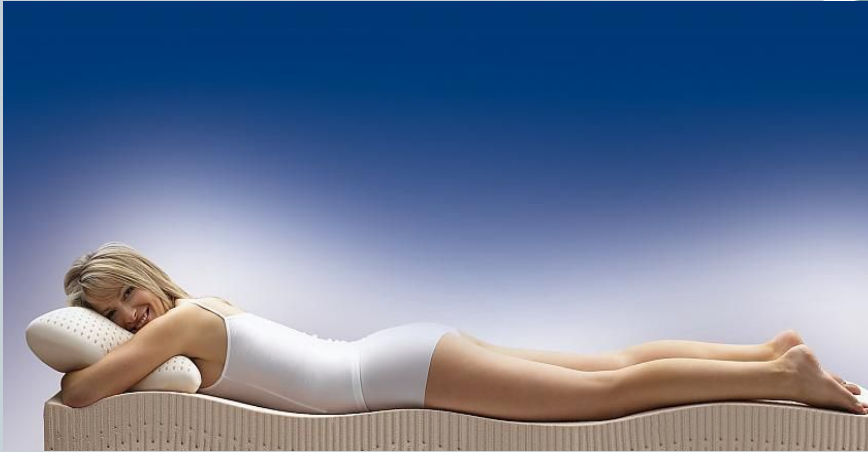


- прямое положение головы и позвоночника
- симметричные надплечия, лопатки
- практически горизонтальная линия ключиц
- оба треугольника талии совпадают по размерам (это то - пространство между опущенной рукой и контуром талии)
- симметричное положение ягодиц
- остистые отростки позвоночника образуют вертикальную линию
- одинаковая длина ног
- правильное положение стоп

# Физические упражнения



COH



# Физкультминутки



# Нагрузка на позвоночник

## При поднятии тяжести

спина  
согнутая  
(неправильно)



спина прямая  
(правильно)







# Правильная посадка:

