

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.

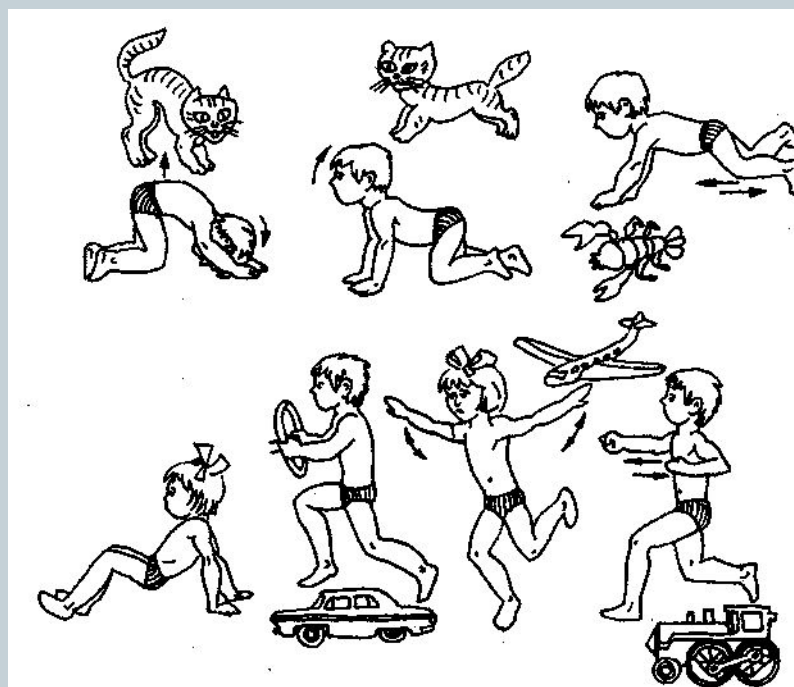


Признаки правильной осанки:



- 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



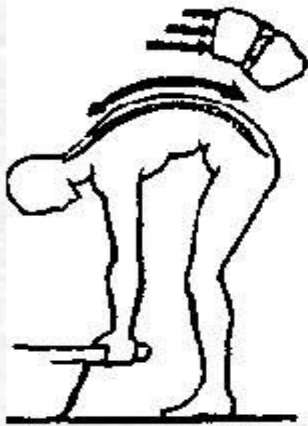
Физкультминутки



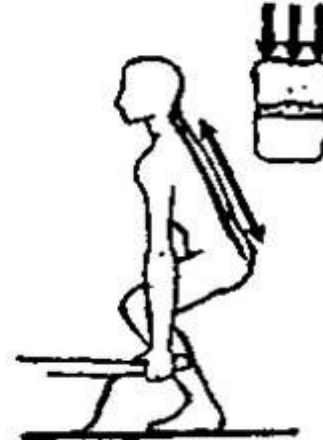
Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)





Правильная посадка:

