

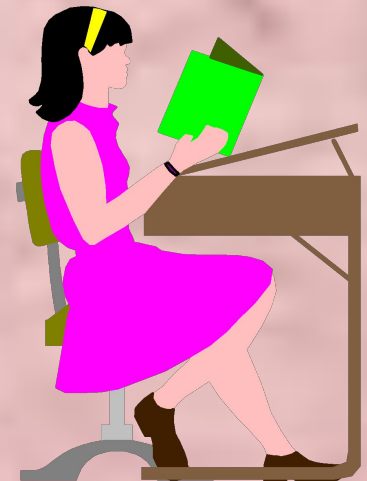
Правильная осанка -

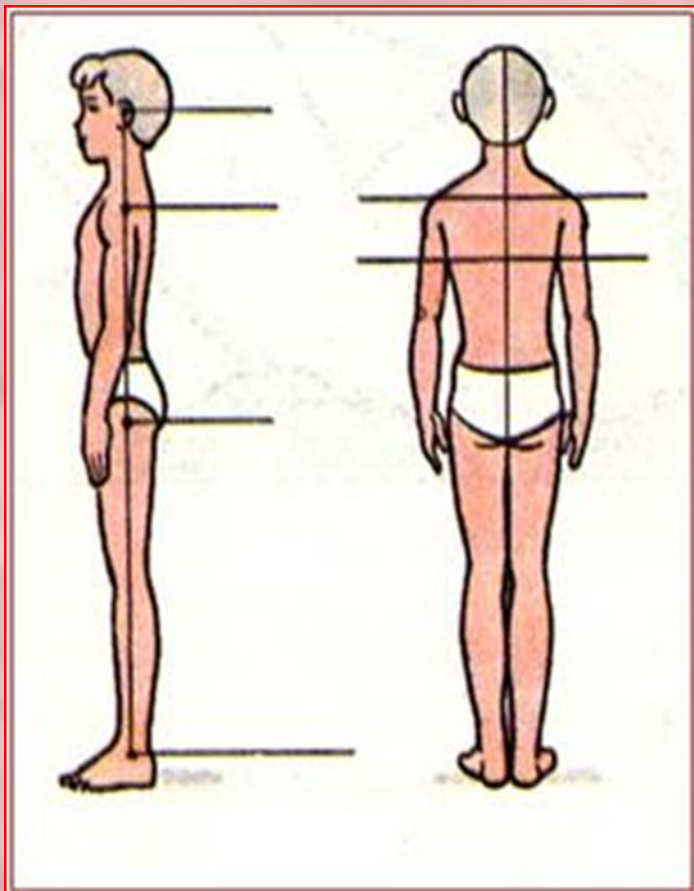
лог здоровья.



Что такое осанка?

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





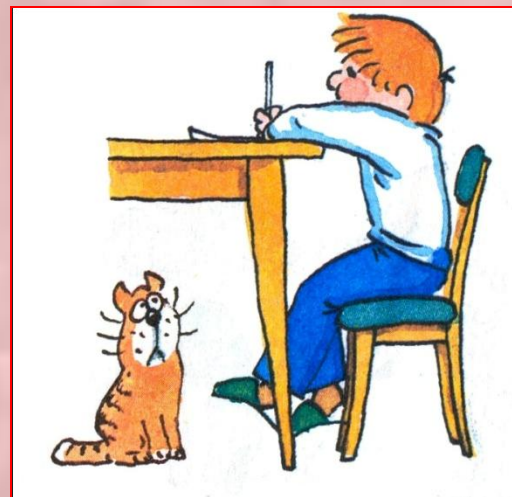
При правильной осанке

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.

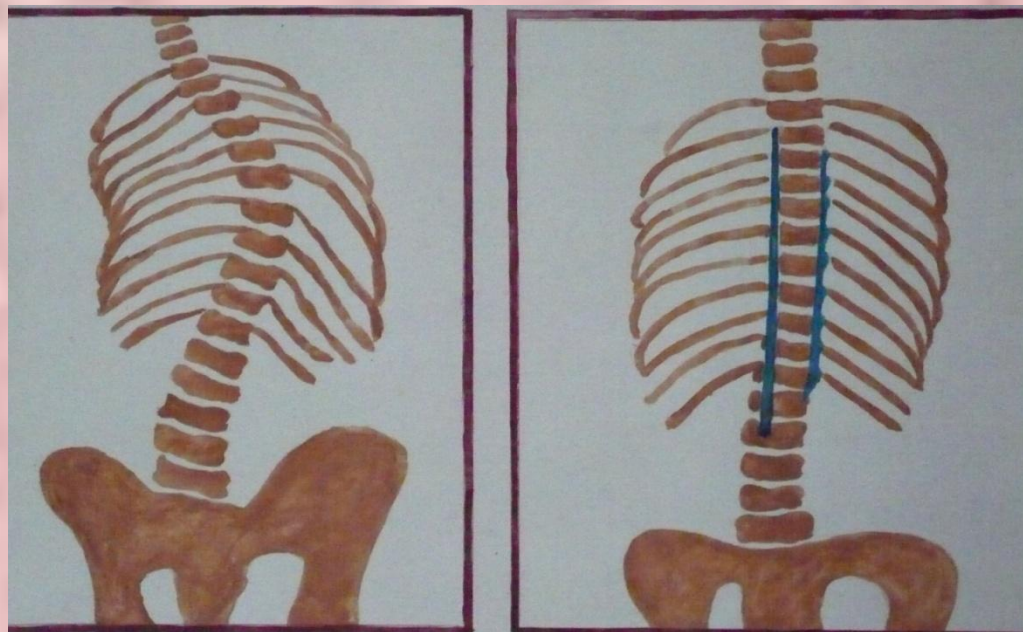


Здравствуйте,
ребята!
Посмотрите,
красивая у меня
осанка?

Позы, способствующие формированию неправильной осанки.



Сколиоз– боковое искривление позвоночника.



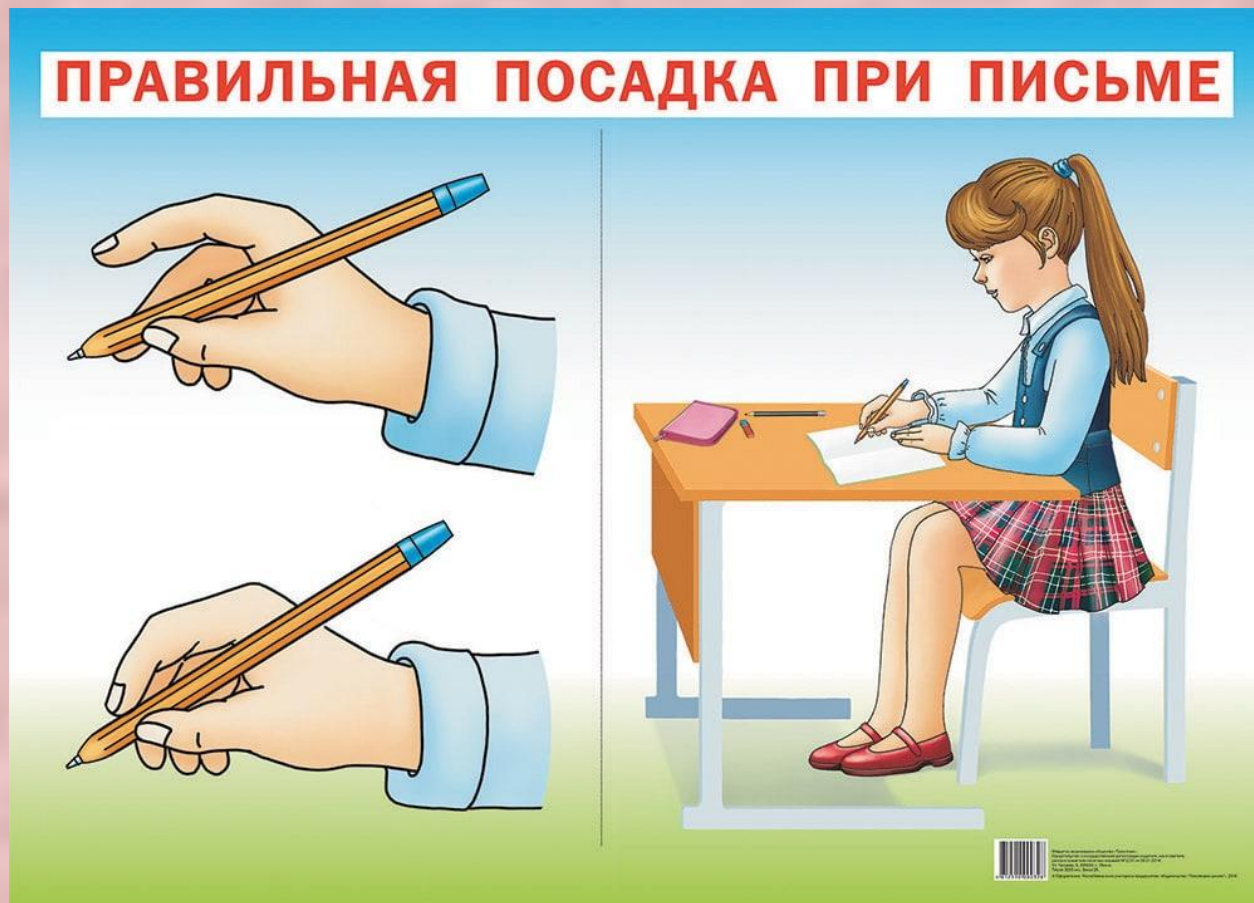
Признаки сколиоза:

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



А что-же делать? Как
исправить?

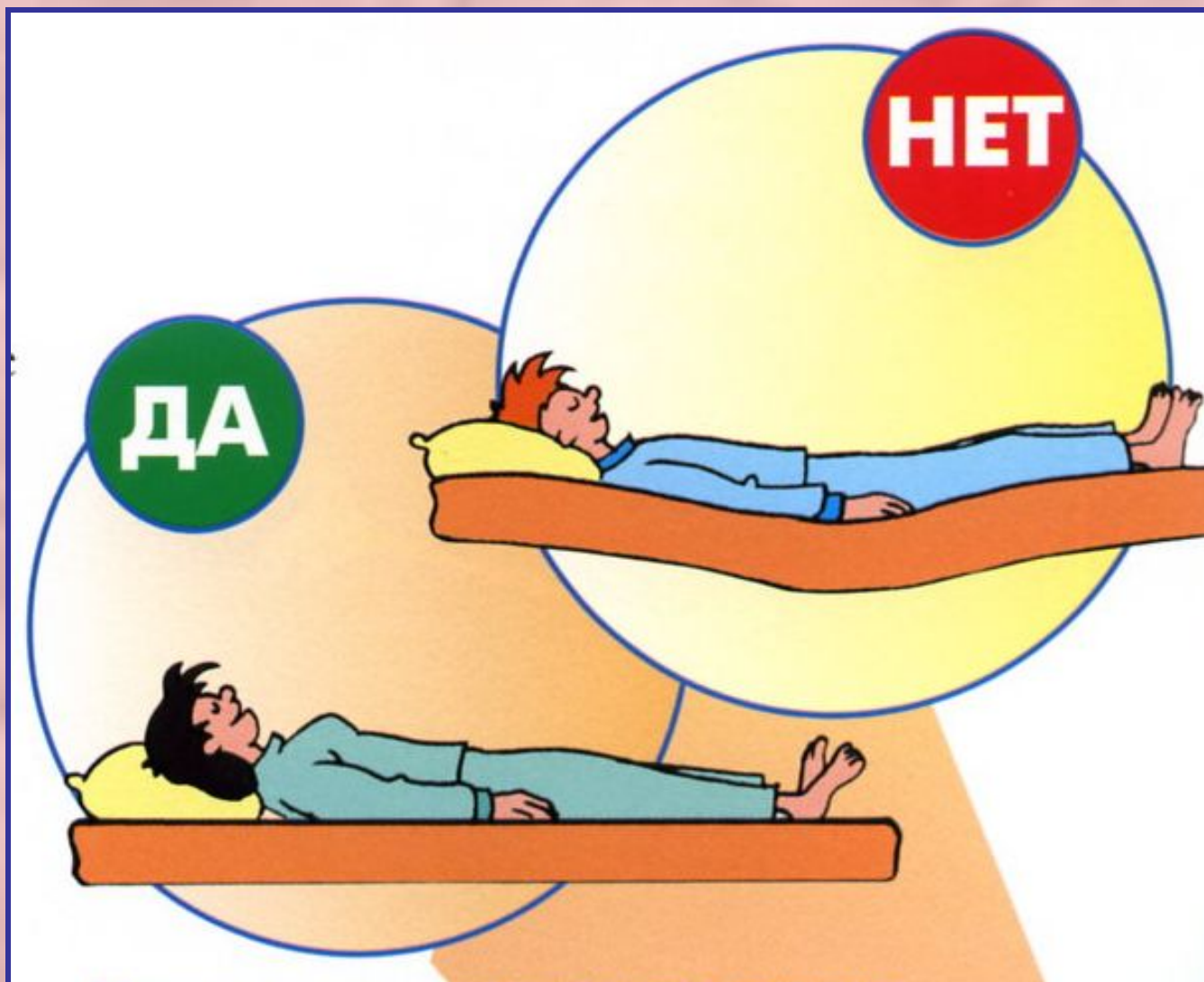
Правильно сиди за партой



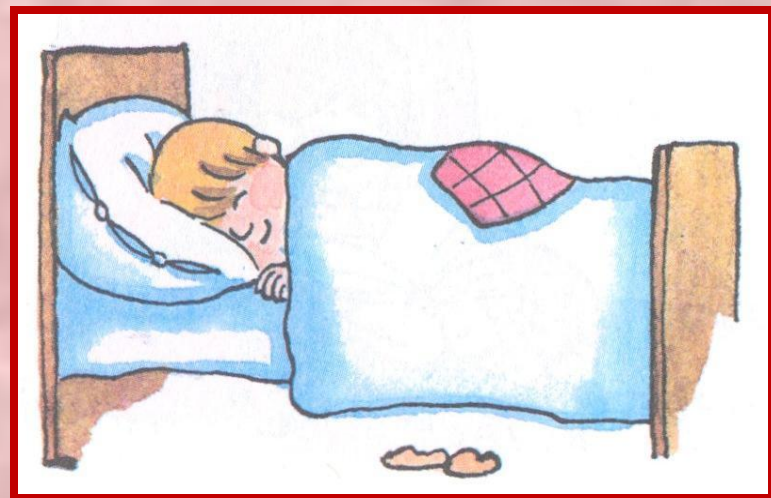
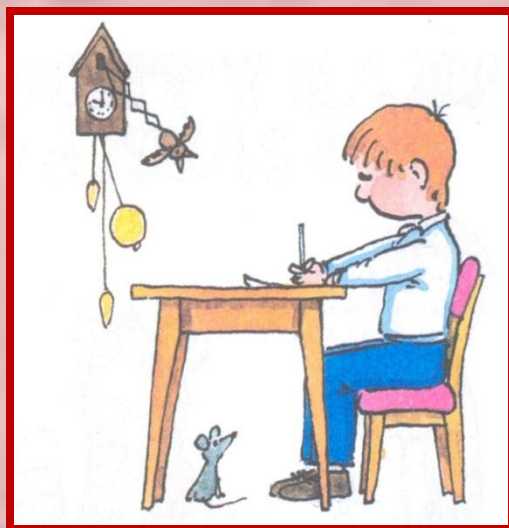
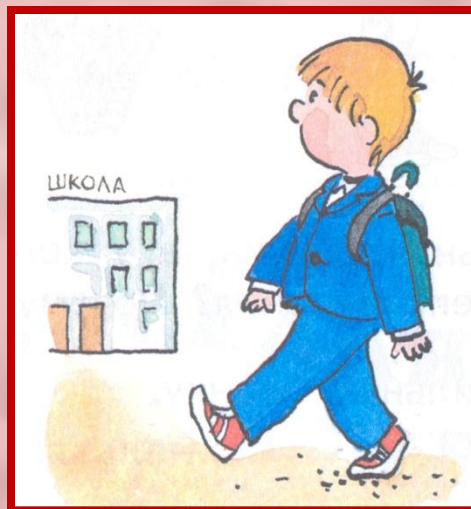
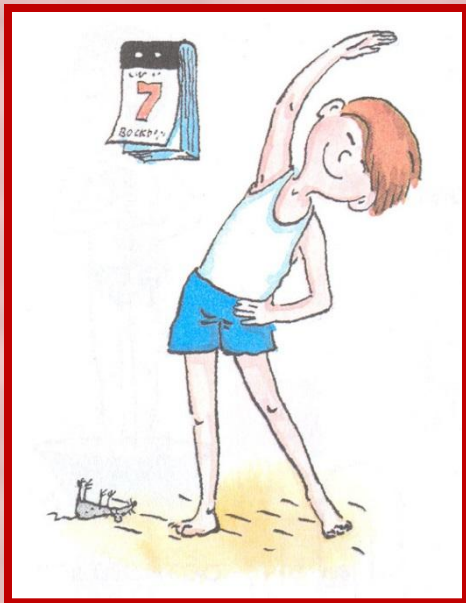
Занимайся спортом



Спи на жесткой постели



Соблюдай режим дня



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.

Правильно подбери обувь и одежду



Следи за походкой

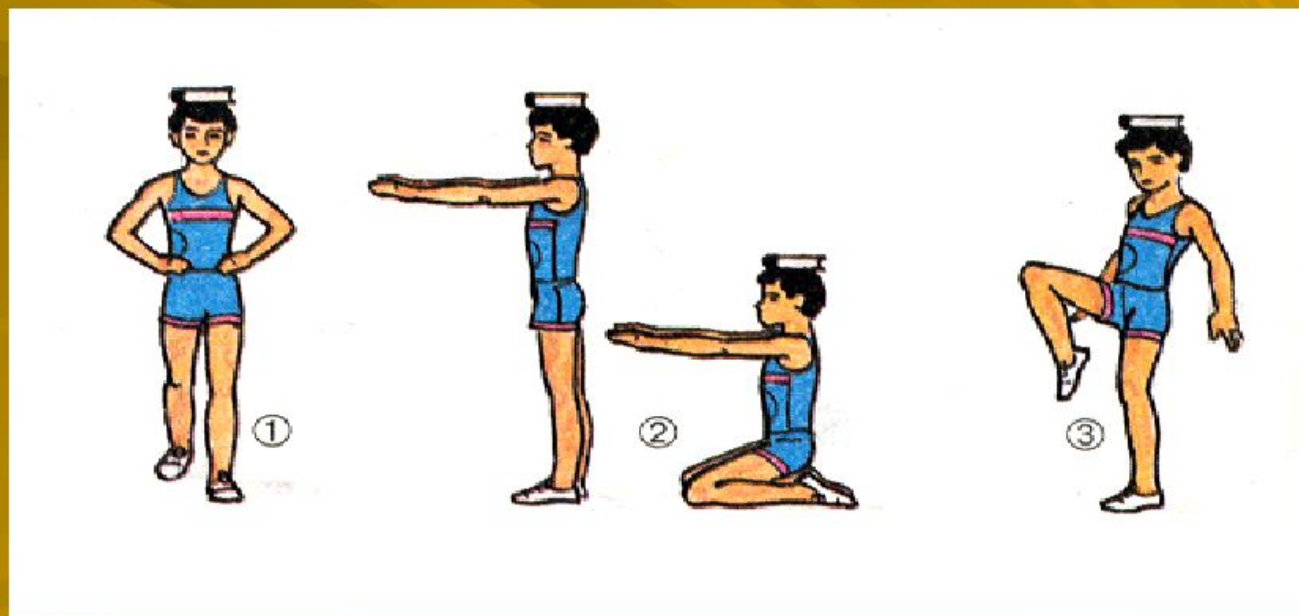


Профилактика сколиоза

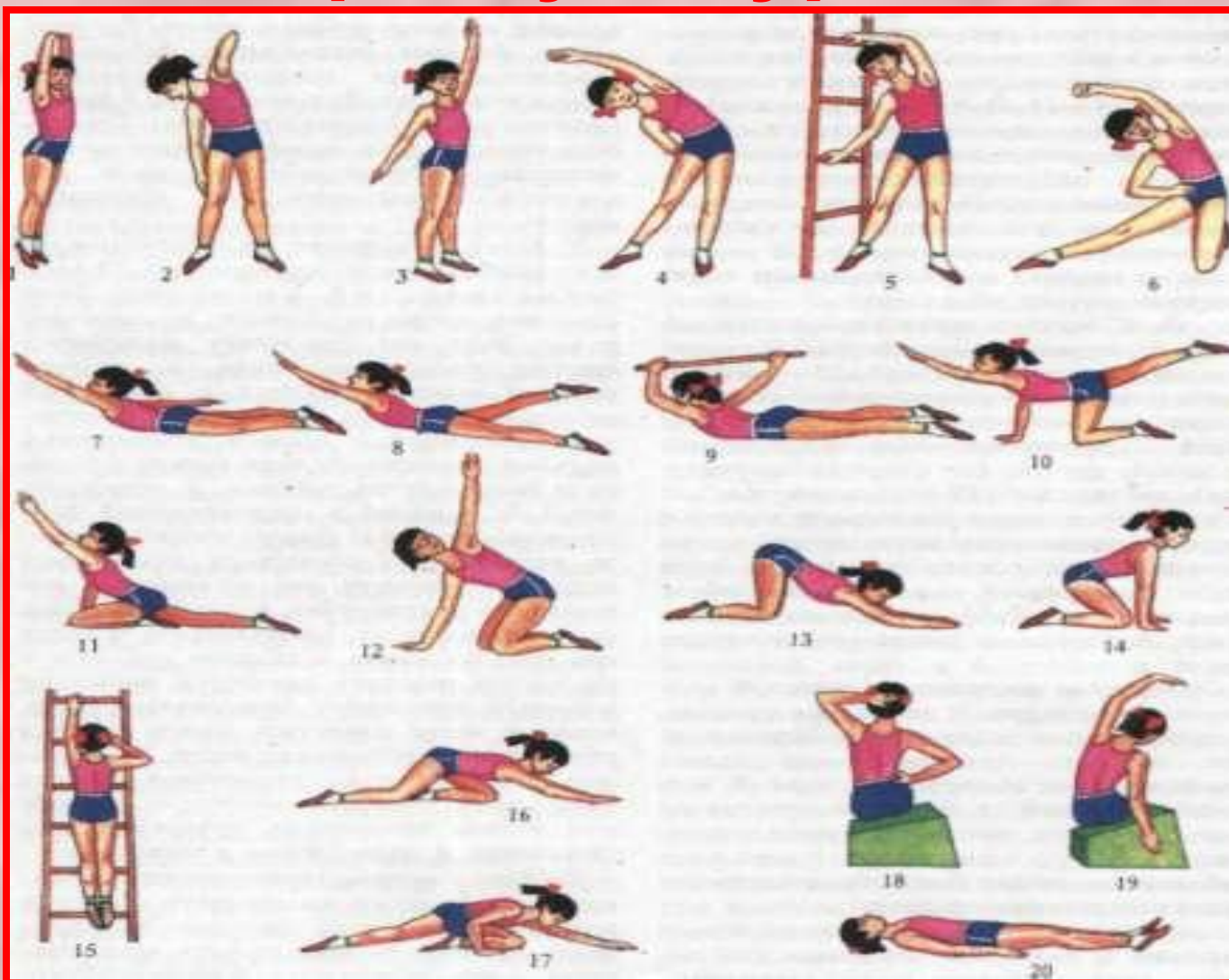


Упражнения для формирования правильной осанки

- 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.



