

ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

Учитель начальных
классов Шевцова Н.Ю.
ГБОУ № 14

					6
		3	4	5	<i>Р</i>
		<i>Ж</i>	<i>Г</i>	<i>Л</i>	<i>О</i>
1	2				
<i>С</i>	<i>К</i>	<i>Е</i>	<i>Л</i>	<i>Е</i>	<i>Т</i>
<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Л</i>	<i>А</i>	<i>Г</i>	
<i>Р</i>	<i>О</i>	<i>У</i>	<i>З</i>	<i>К</i>	
<i>Д</i>	<i>В</i>	<i>Д</i>		<i>И</i>	
<i>Ц</i>	<i>Ь</i>	<i>О</i>		<i>Е</i>	
<i>Е</i>		<i>К</i>			

СКЕЛЕТ

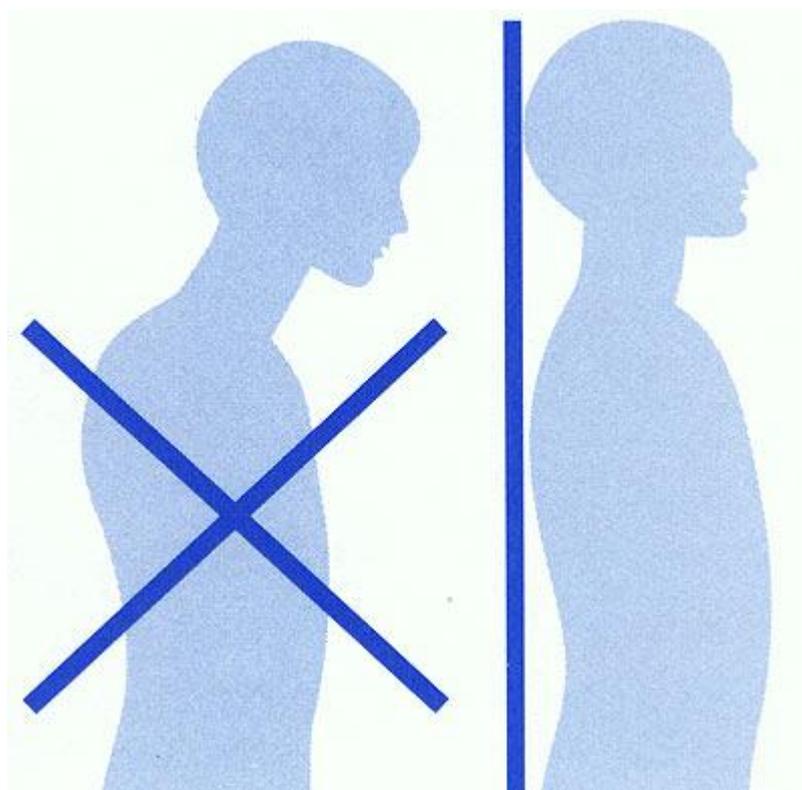


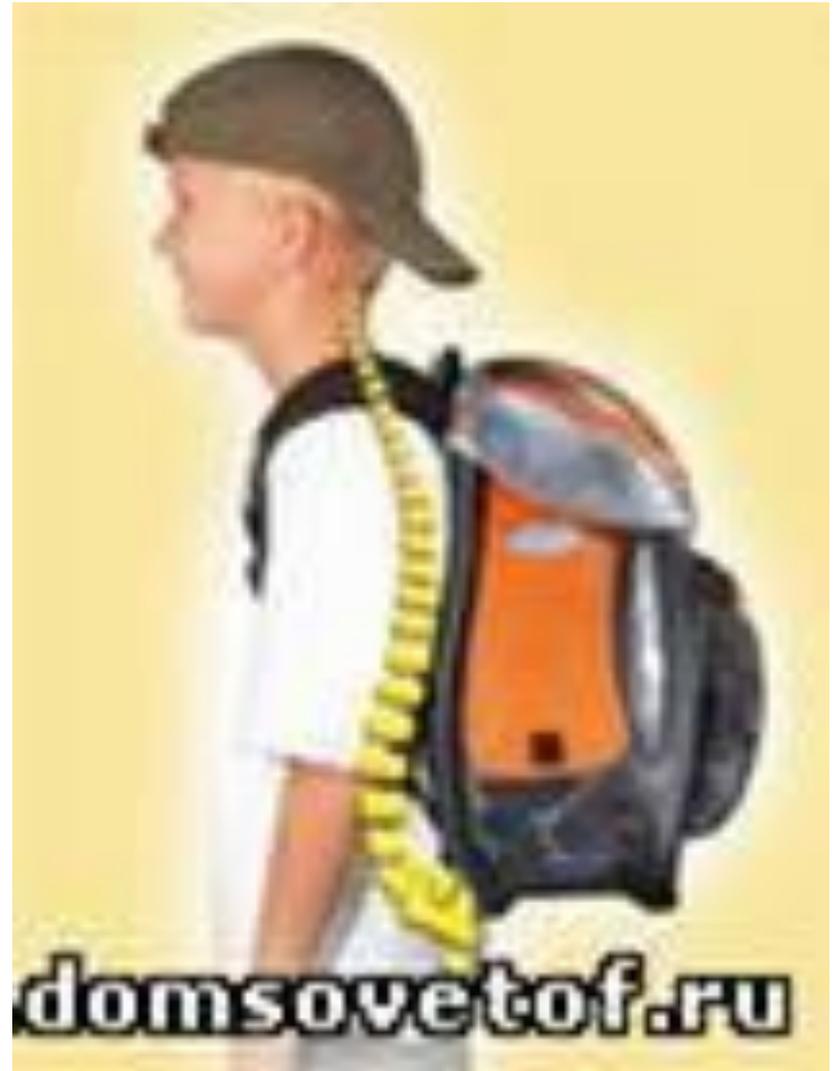
МЫШЦЫ



**ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА**

*От скелета и мышц зависит осанка человека .
У человека с хорошей , правильной осанкой
прямая спина , расправленные плечи,
поднятая голова.*







Сиди прямо ,голову лишь слегка наклонив.

Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

Ноги ставь полной ступней на пол.





Сколиоз - "старый крест ортопедии"

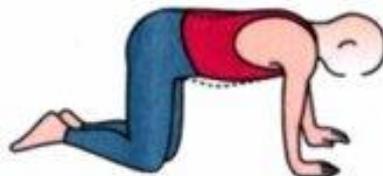


Физические упражнения при боли в пояснице

Растяжка сухожилий
коленного сустава
в положении стоя



Прогибание и выгибание спины
(«Кошка и верблюд»)



Подъем и опускание таза
(смещение по вертикали)



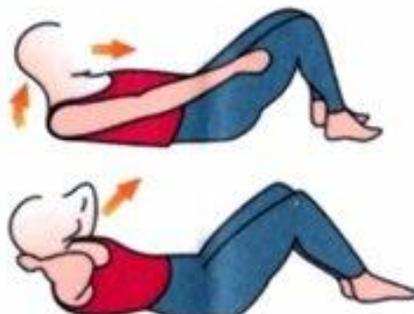
Растяжка грушевидных мышц



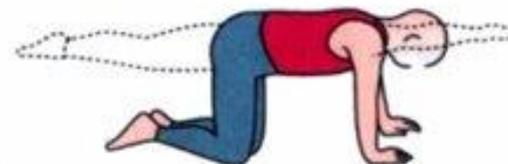
Притягивание обеих колен к груди



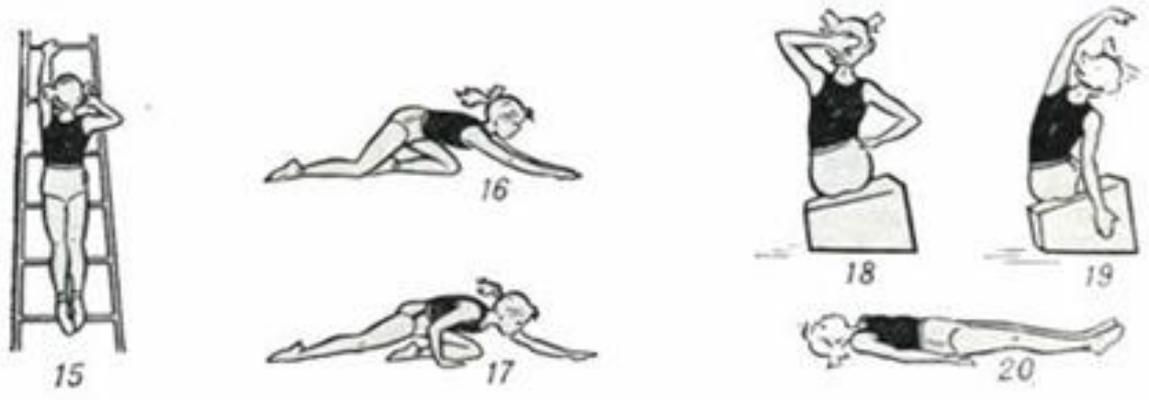
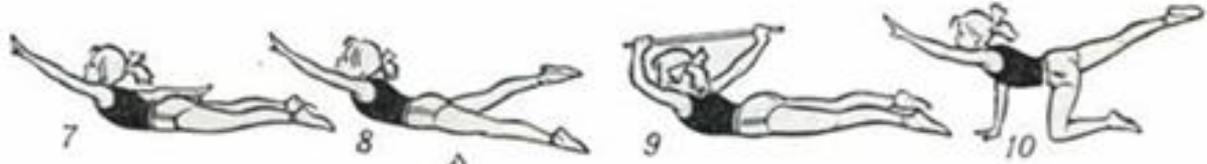
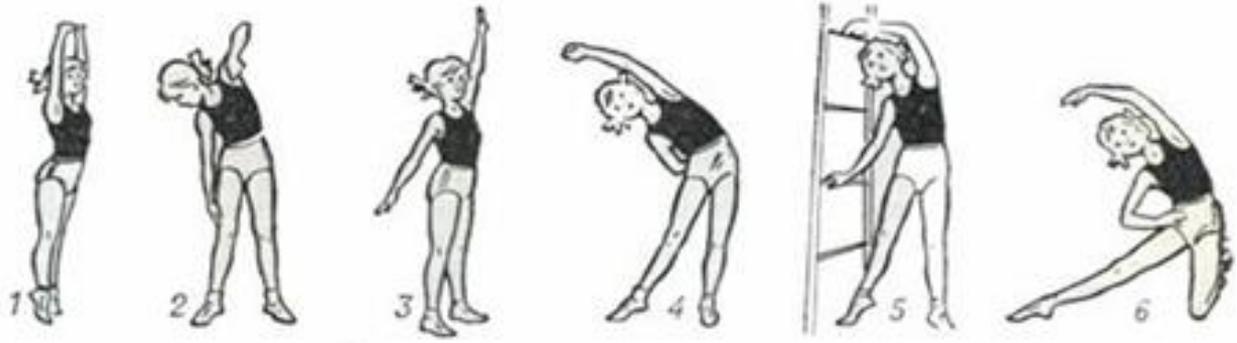
Поочередные повороты торса



Частичный подъем вперед



Поочередное поднятие руки
и ноги, стоя на четвереньках



Литература

ра

<http://zdoroviy-duh.ru/>

<http://www.shop4u.com.ua/news/623/>

<http://kiev.prom.ua/Tovary-dlya-detej;c31636.html>

<http://travmatolog.net/79.html>