

# ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

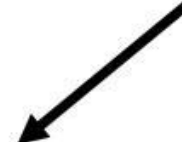
Учитель начальных  
классов Шевцова Н.Ю.  
ГБОУ № 14

					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**

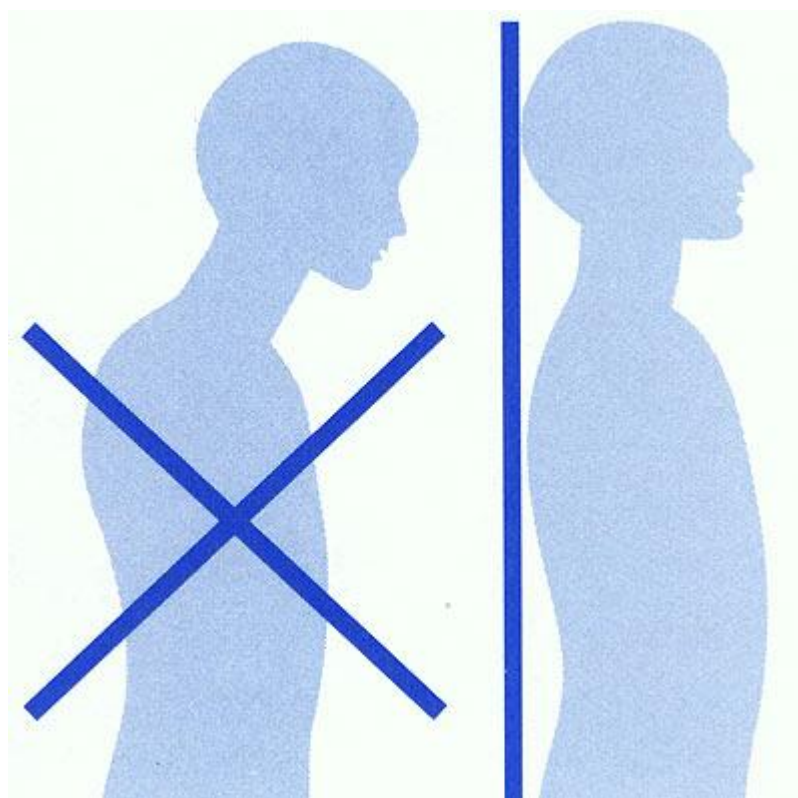


**МЫШЦЫ**



**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



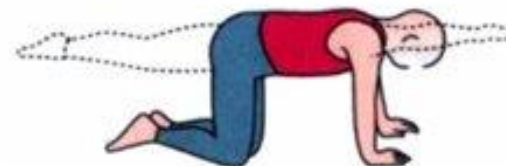
Притягивание обеих колен к груди



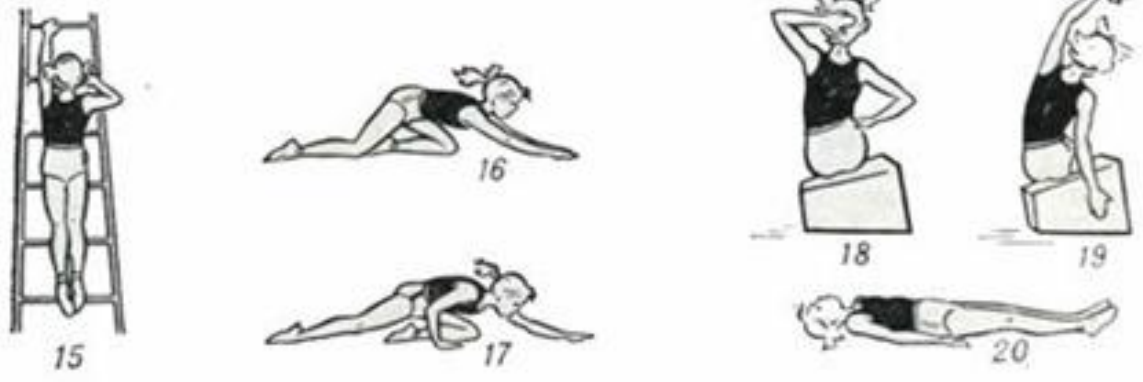
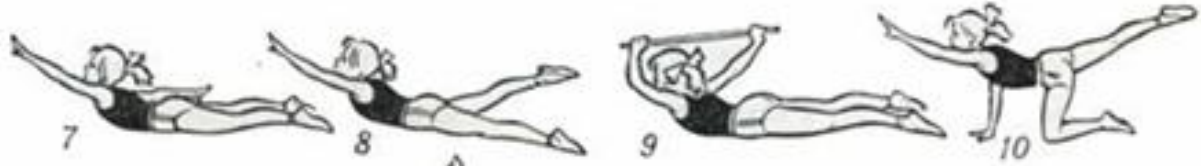
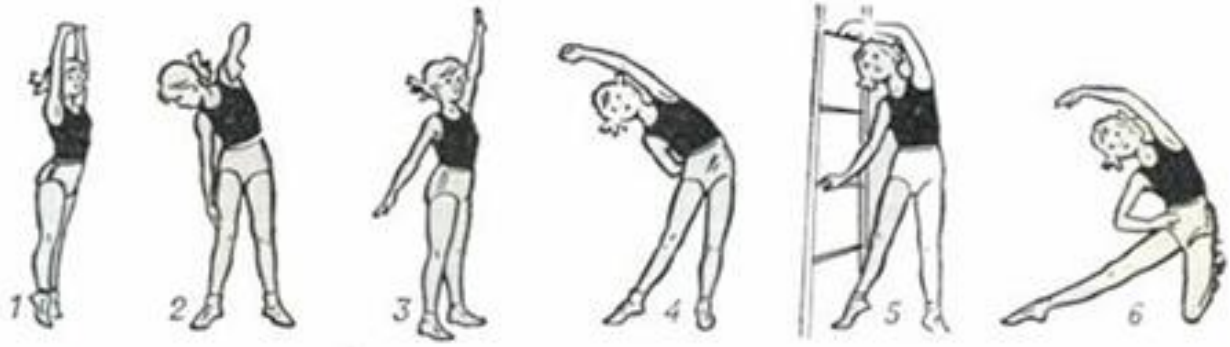
Поочередные повороты торса



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>