



# Пластилиновые человечки

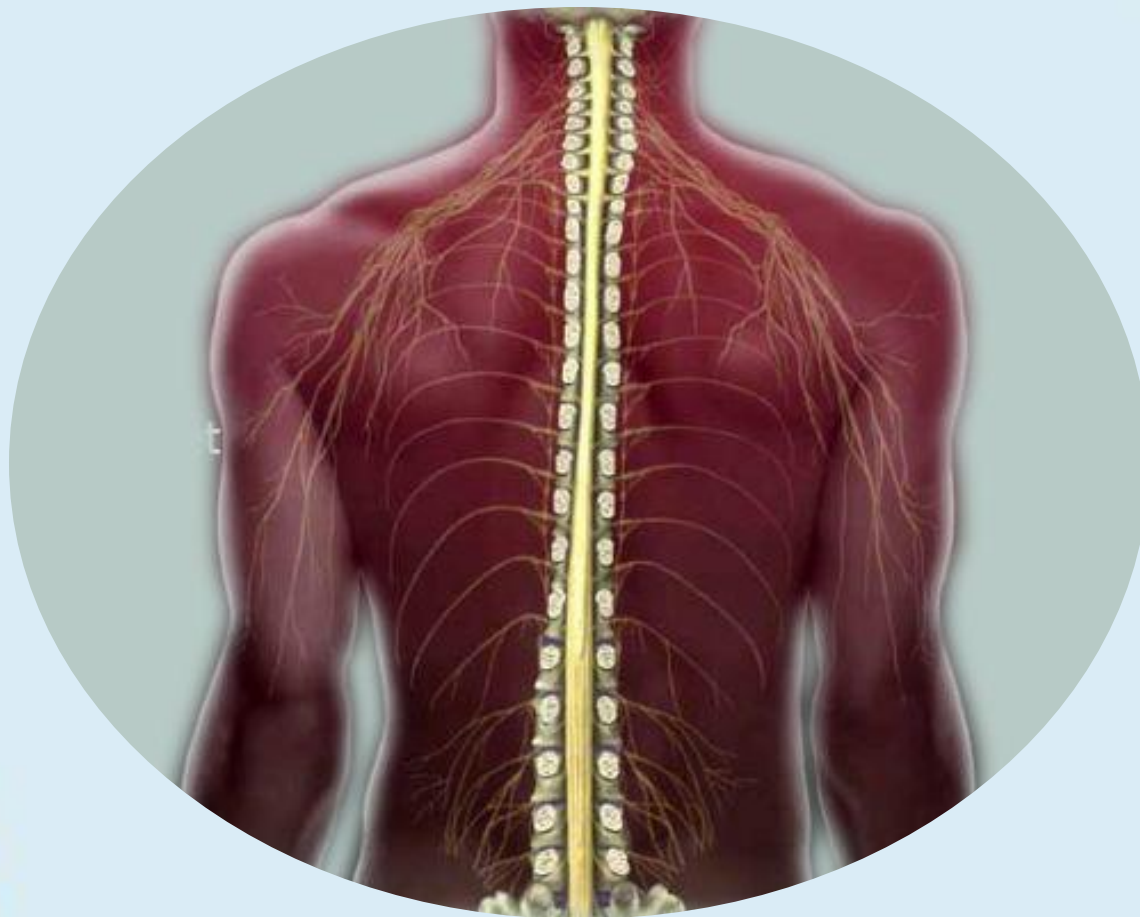




В организме, что у нас  
Как для здания  
каркас?  
Что нам в жизни  
помогает,  
Став опорой для нас?



# Позвоночник человека



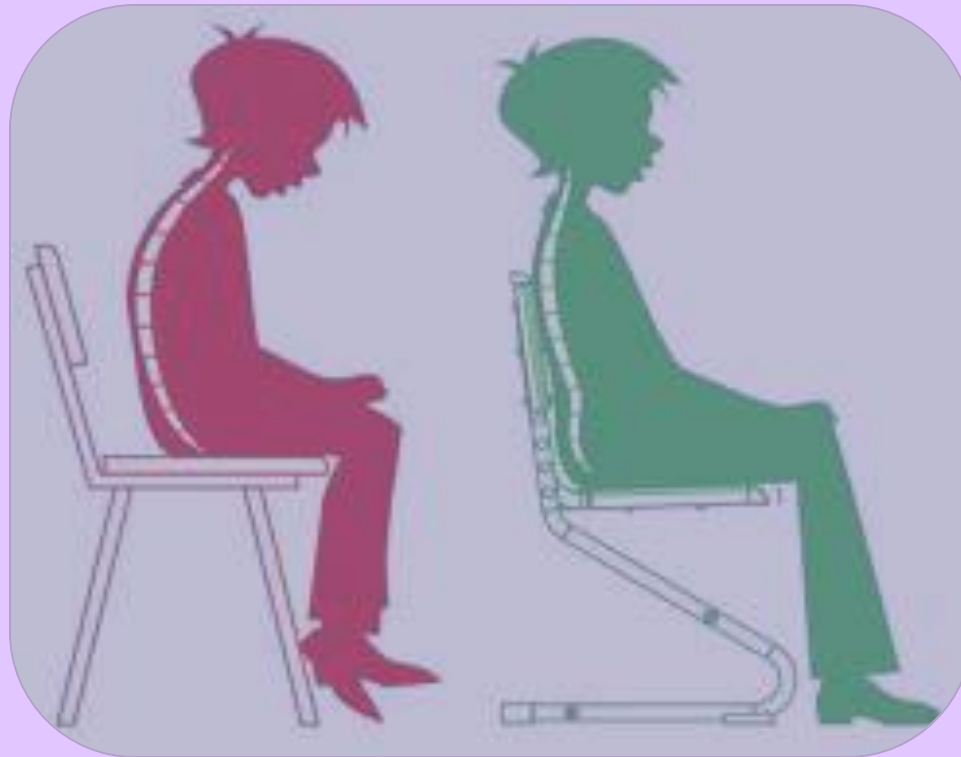


Играем с пластилиновым человечком.  
Правильная осанка.





Какой человек сидит  
правильно?





Обе руки лежат  
параллельно  
на поверхности  
стола

Спина находится  
в постоянном  
контакте  
со спинкой стула

Глубокая посадка -  
ребенок занимает  
всю поверхность  
сидения

Угол в коленном  
и тазобедренном  
суставах -  $90^\circ$

Ступни ног  
Устойчиво  
стоят на полу



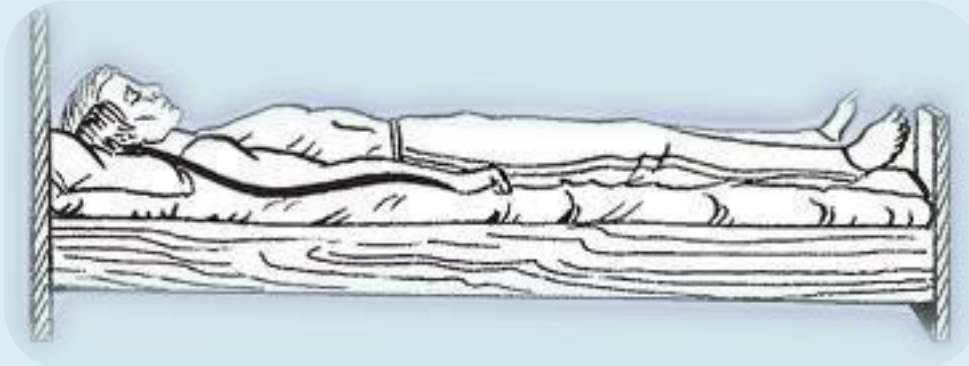
Чтобы ровной была спинка,  
Очень нам нужна разминка.  
Нужно встать, не зевай  
И за мною повторяй.







## Правильная поза во время сна



## Неправильная поза во время сна





# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯМИ ЖИВОТ
- ОТСЪЯЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



## Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



## Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

