

Тема уроку.

Вплив постави і форми стопи на здоров'я.

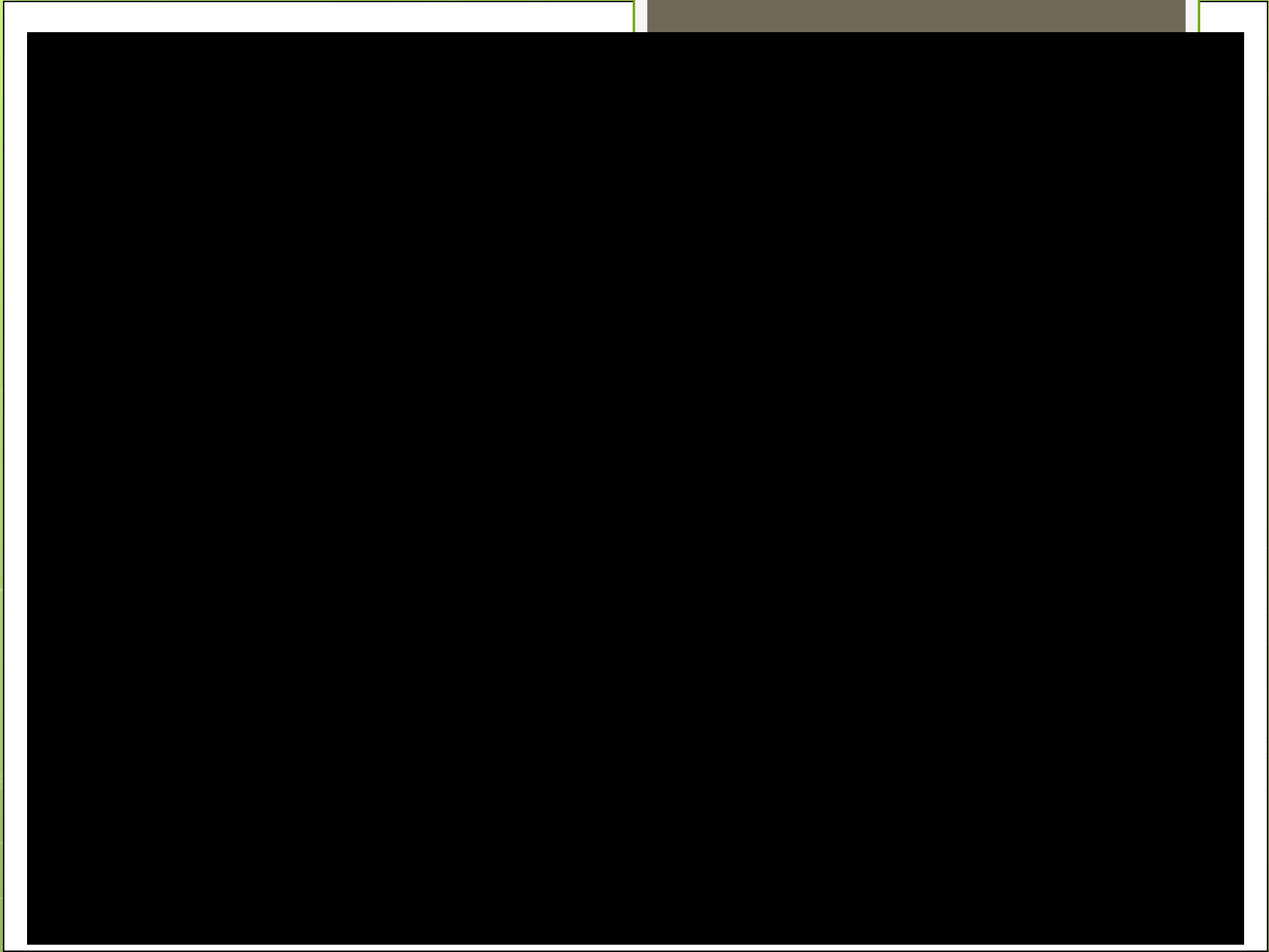


Якою буде постава хлопчиків і дівчат?

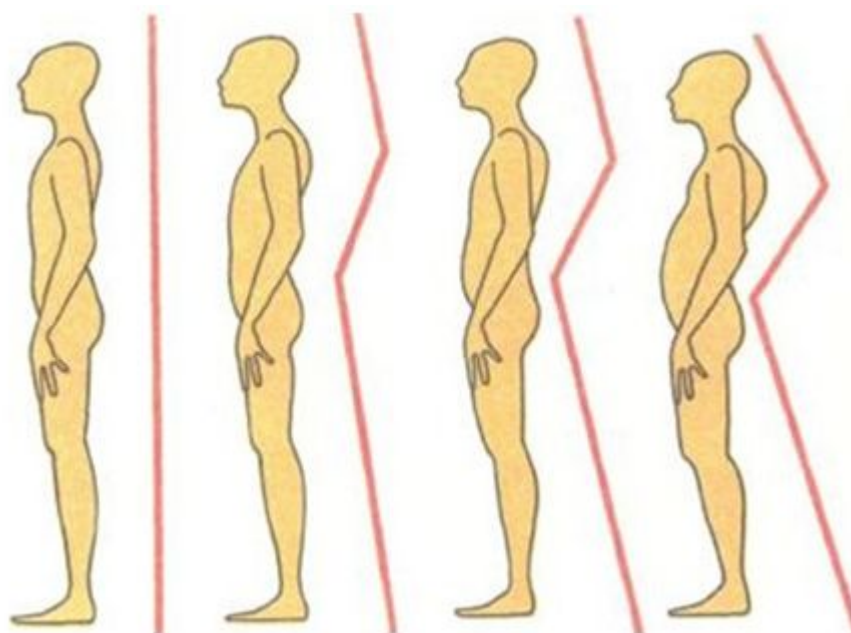


Download from
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

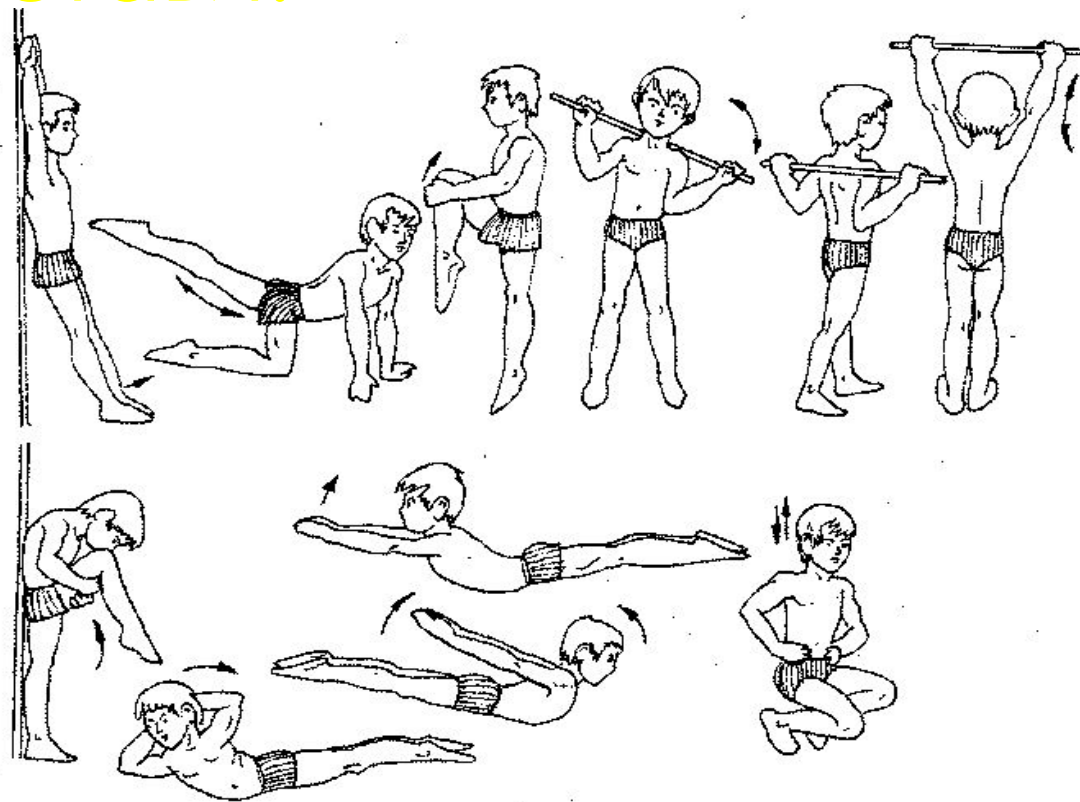
19187749
Maya_misha | Dreamstime.com



Визнач правильну поставу.



Комплекс вправ для формування правильної постанти. постанти.



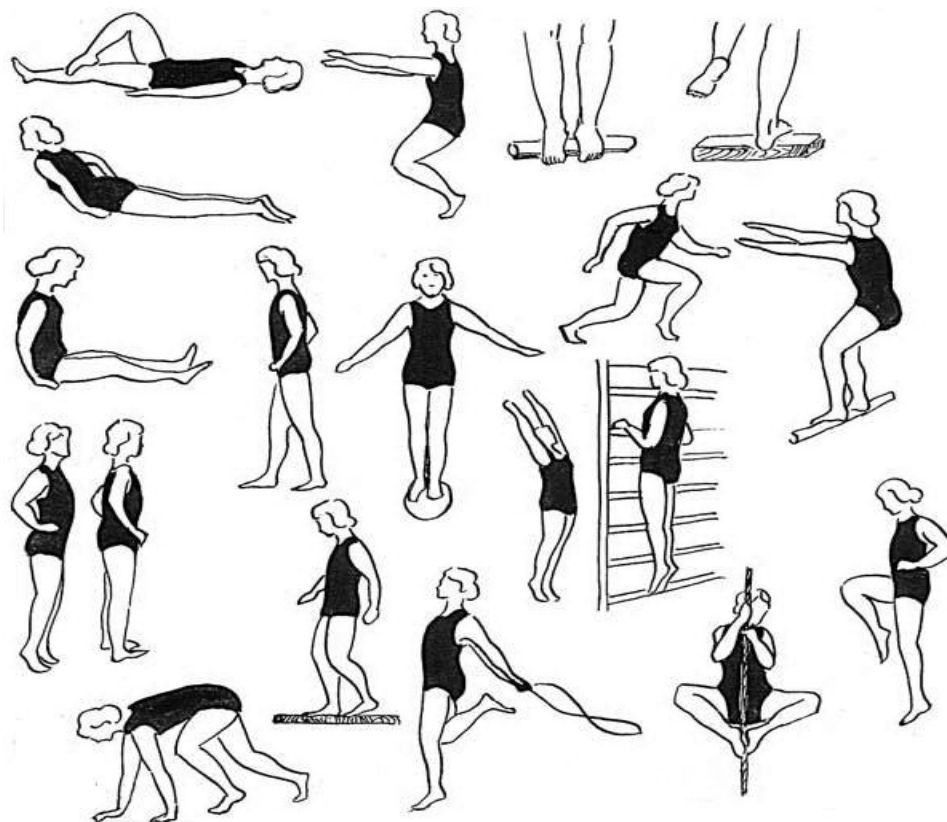
Постава має бути правильною, тому що вона:

- Утримує кістки і суглоби в правильному положенні, оптимізуючи роботу м'язів.
- Дозволяє знизити надмірне стирання суглобних поверхонь.
- Зменшує навантаження на зв'язки, що підтримують суглоби хребта.
- Запобігає фіксації хребта в неправильному положенні.
- Запобігає розвитку втоми, оскільки м'язи працюють ефективніше, дозволяючи організму витратити менше енергії.
- Є профілактикою болю в спині та м'язах.
- Сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду.

Практична робота. Моя стопа.



Комплекс вправ для профілактики ПЛОСКОСТОПОСТІ.



Встав пропущені слова або словосполучення.

- Твоя звична поза – це _____ .
- Щоб уникнути плоскостопості та зберегти правильну поставу, треба робити _____ .
- Якщо ти прямо тримаєш голову і спину, постава у тебе _____ .
- _____ сприяє розвитку неправильної постави.

Висновки



- Завжди тримай правильну поставу під час ходьби та сидіння.
- Пам'ятай! Правильна постава зберігає здоров'я внутрішніх органів людини! Систематично перевіряй, чи правильна в тебе постава.
- Пам'ятай! Через плоскостопість людина швидко стомлюється, ноги починають боліти.
- Систематично виконуй вправи для профілактики плоскостопості.
- Систематично перевіряй, чи не розвинулась у тебе плоскостопість.

Підсумок уроку:

*Цей урок дав змогу мені
Задуматися про*



Дякую за
увагу!!!