

# **Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки**

выполнила учитель  
физической культуры  
МБОУ «СОШ №24»  
Воронкова О.В



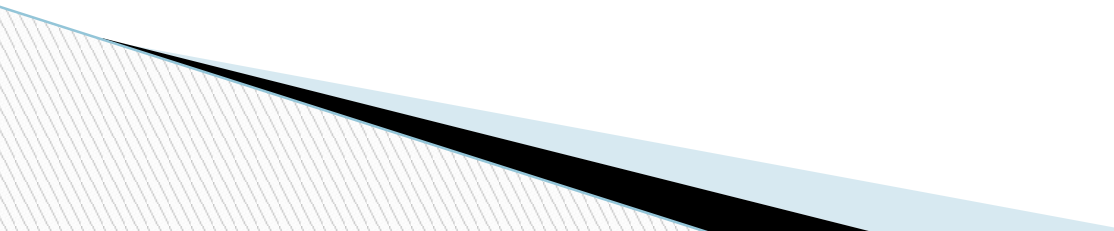
# Что такое осанка?

**Осанка** — это *привычная* поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении

Человек имеет *только одну*, присущую *только ему* привычную осанку.



# Признаки правильной осанки:

- прямое положение головы и позвоночника
  - симметричные надплечия, лопатки
  - практически горизонтальная линия ключиц
  - оба треугольника талии совпадают по размерам (это то- пространство между опущенной рукой и контуром талии)
  - симметричное положение ягодиц
  - остистые отростки позвоночника образуют вертикальную линию
  - одинаковая длина ног
  - правильное положение стоп
- 

# Нарушения осанки:



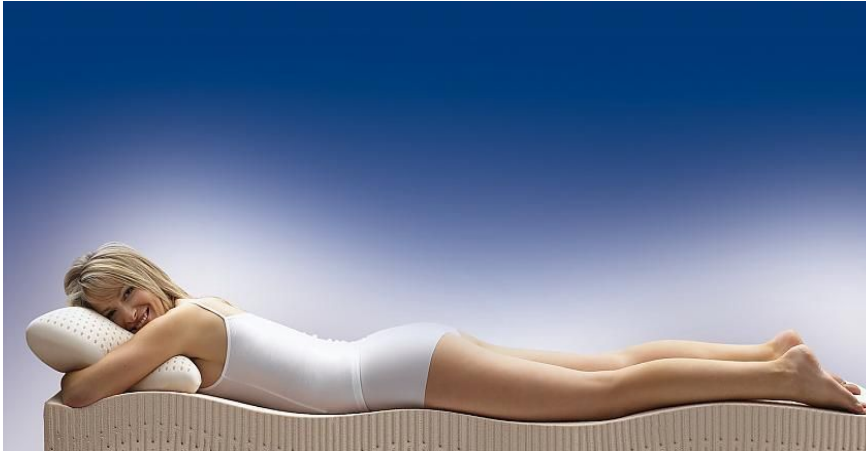
Признаки сколиоза



# Физические упражнения



# COH



# физкультминутки





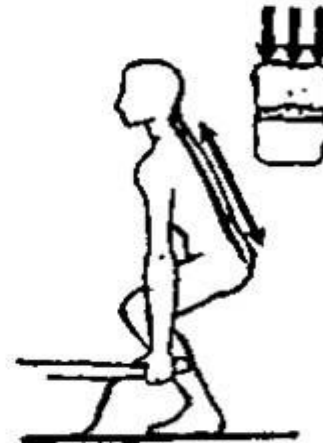
# Нагрузка на позвоночник

## При поднятии тяжести

спина  
согнутая  
(неправильно)



спина прямая  
(правильно)



# Правильная посадка:



# ИСТОЧНИКИ

- Картинка дети <http://ps2pcim.szkolnastrona.pl/container/inne/do%205%20l%202.jpg>
- <http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text>
- [Физические упражнения  
http://s6.images.drive2.ru/community.blog.photos/7800/000/000/005/77b/88cc518eb1647ce0-large.jpg](http://s6.images.drive2.ru/community.blog.photos/7800/000/000/005/77b/88cc518eb1647ce0-large.jpg)
- Нарушение осанки <http://perm-lfk.ru/wp-content/uploads/2011/08/q6lezu4rxv.jpg>
- Балерина <http://i043.radikal.ru/0801/36/479b5333c58b.jpg>
- Офицеры <http://www.kasparov.ru/images/materials/43E70D2A5B4FD.jpg>