

Курс «Творим своё здоровье»

(Валеология)

**Тема: « Осанка - стройная
спина. Комплекс упражнений
для профилактики нарушений
осанки.»
1 класс**

Выполнила :

учитель начальных классов
МОУ г.Горловки“Лицей №85”

Гармония”

Абрамова Инна Михайловна

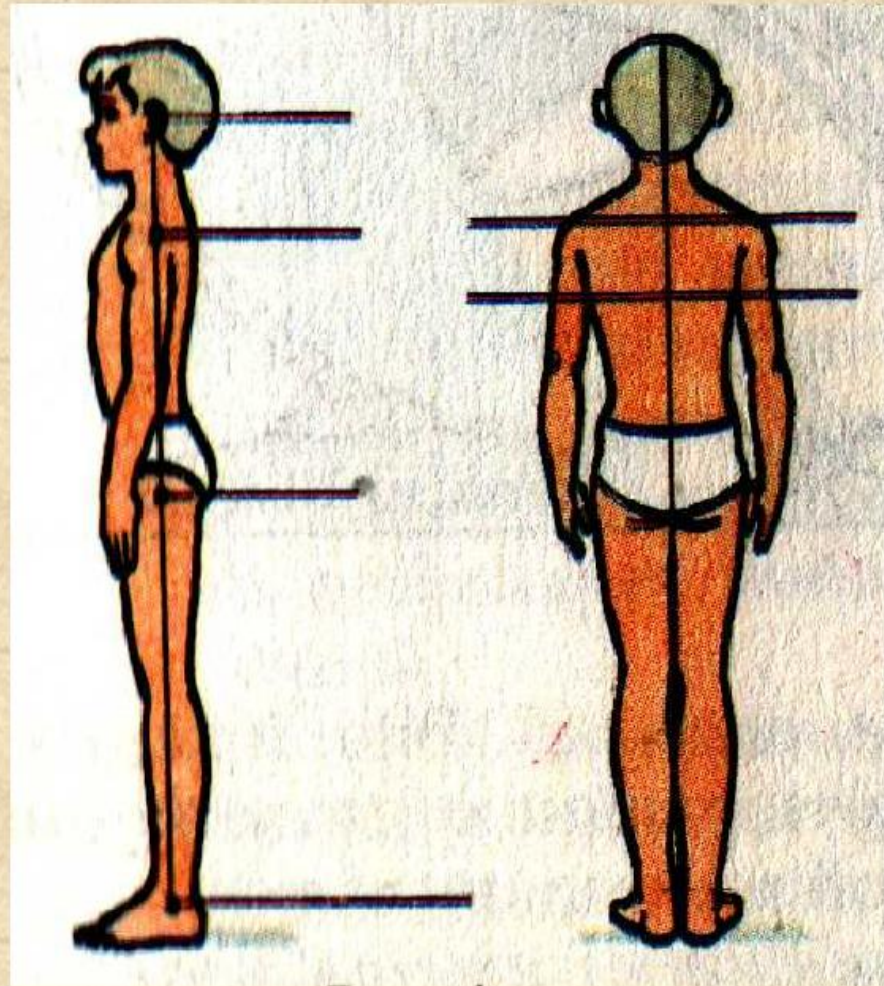
Что такое осанка?

Осанка — это наиболее привычное положение тела человека, которое он принимает сидя, стоя или во время ходьбы.



Правильная осанка

Туловище
выпрямлено,
голова поднята,
плечи
расправлены,
живот втянут,
ноги прямые,
походка лёгкая.



Как проверить осанку

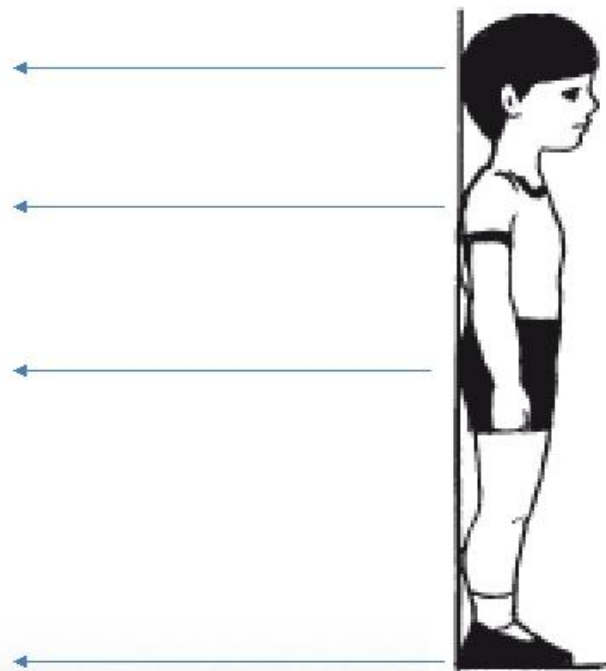
(стоя спиной у стены касание частями тела)

ЗАТЫЛОК

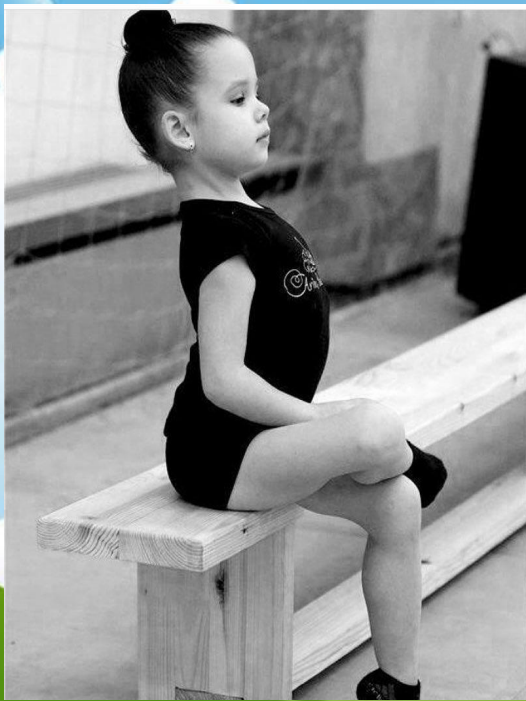
ЛОПАТКИ

ЯГОДИЦЫ

ПЯТКИ



Правильная осанка - не только красиво, но и полезно для здоровья



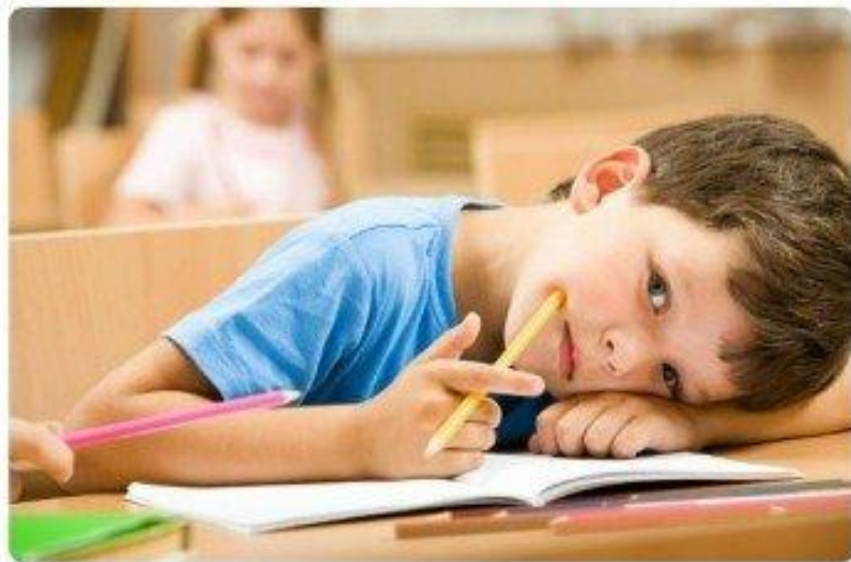
Неправильная осанка

- некрасива и вредна.



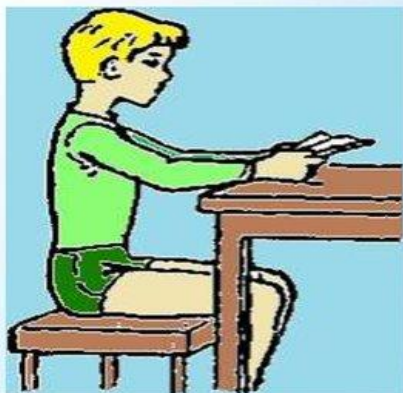
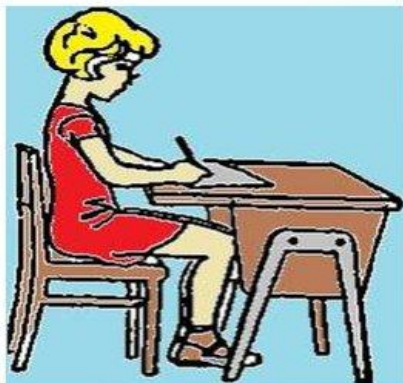


В большинстве случаев искривление позвоночника у детей развивается в школьные годы из-за неправильного положения за партой, а также из-за ношения тяжёлого рюкзака

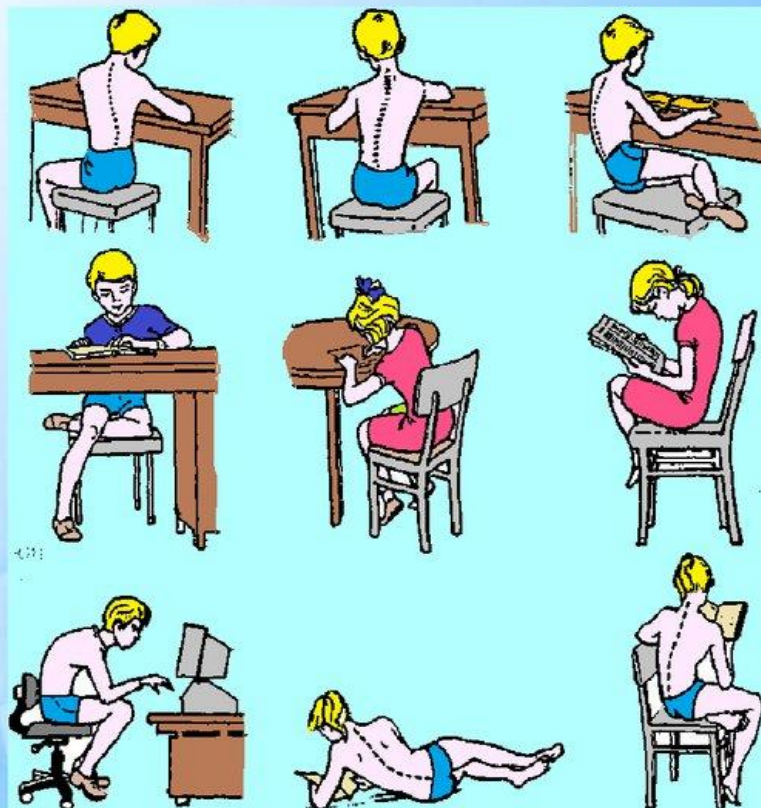


Чтобы не было сколиоза , сиди правильно за столом

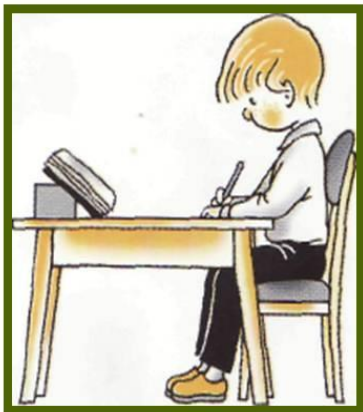
Правильное положение



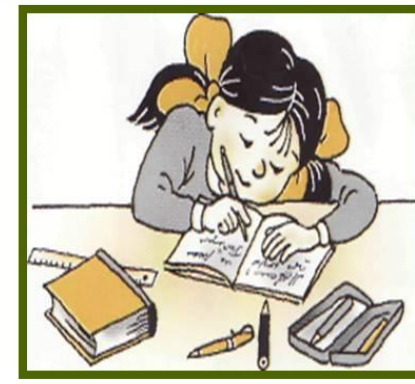
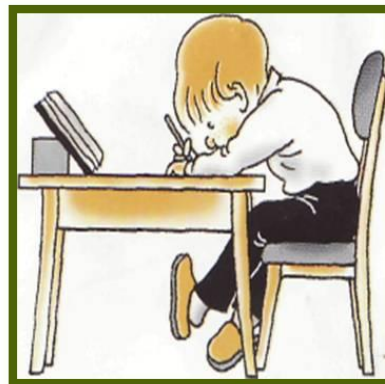
Неправильное положение



Правильное положение осанки при письме



Недопустимое положение осанки при письме



Правильно-неправильно

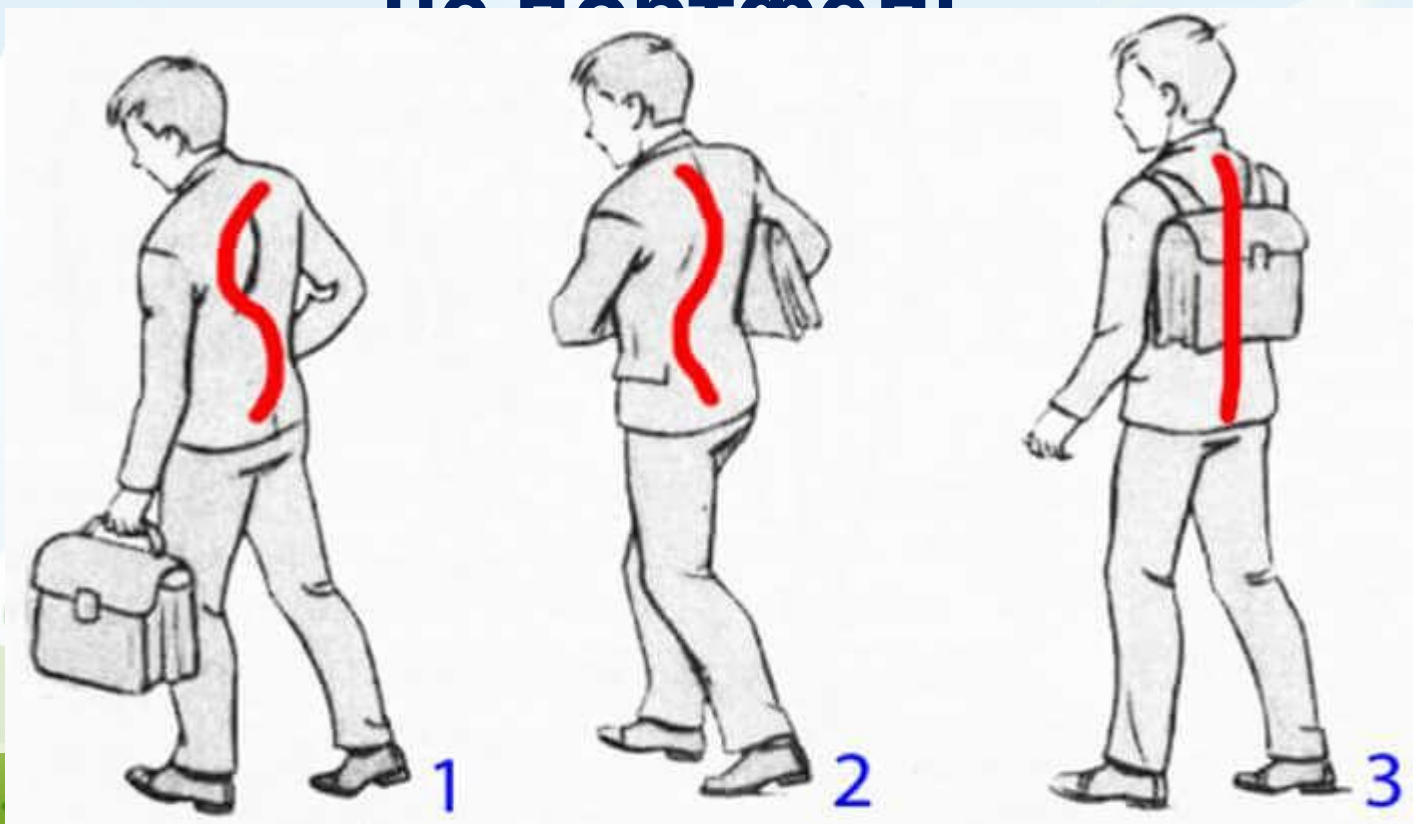
Какие позы способствуют формированию неправильной осанки?

Skoliosis



**Для правильной осанки носи
ранец, а**

не портфель.



У кого из детей может быть сколиоз (искривление позвоночника)?

У кого из детей может быть сколиоз?



Для
формирования
правильной
осанки
выполняй такие
упражнения

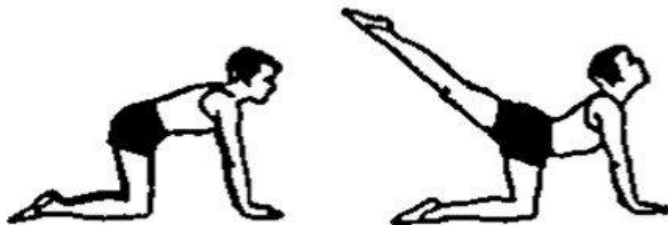


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

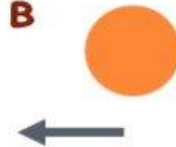
СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



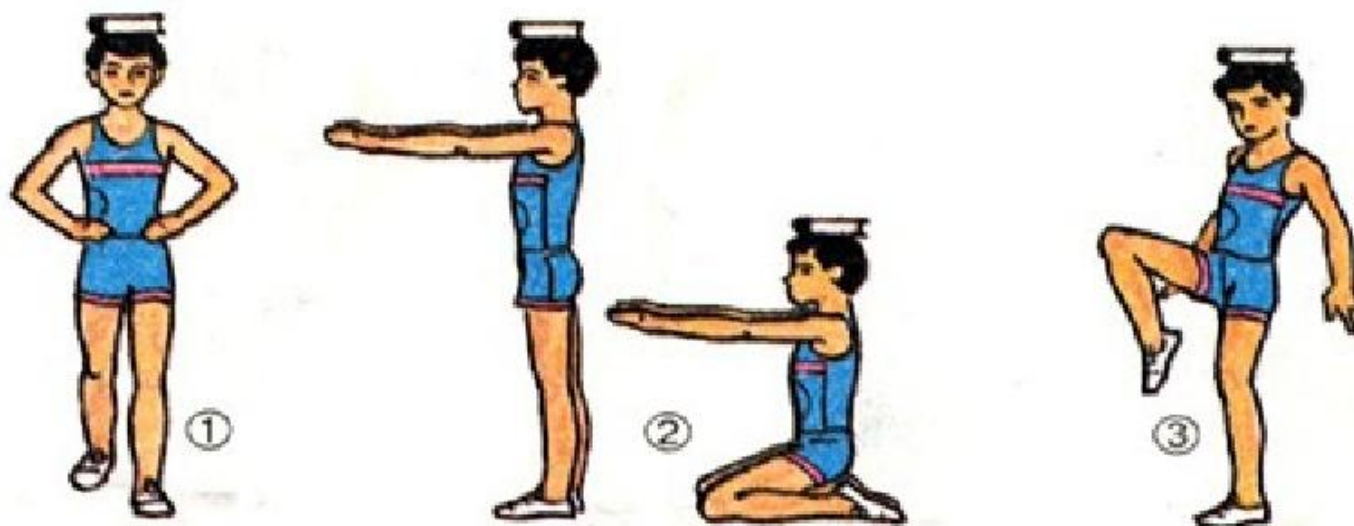
Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

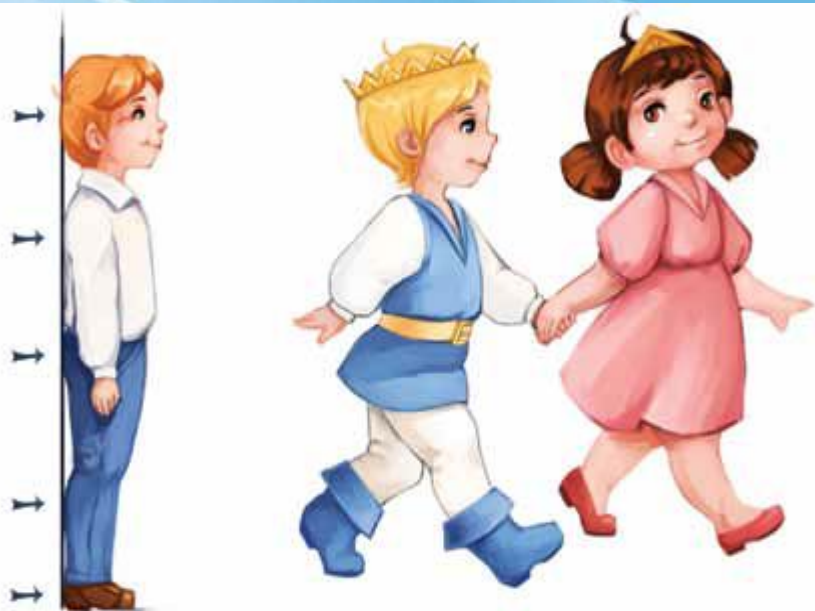


Упражнения на формирование правильной осанки



Эти простые упражнения помогут сделать вашу осанку правильной





Полезные советы

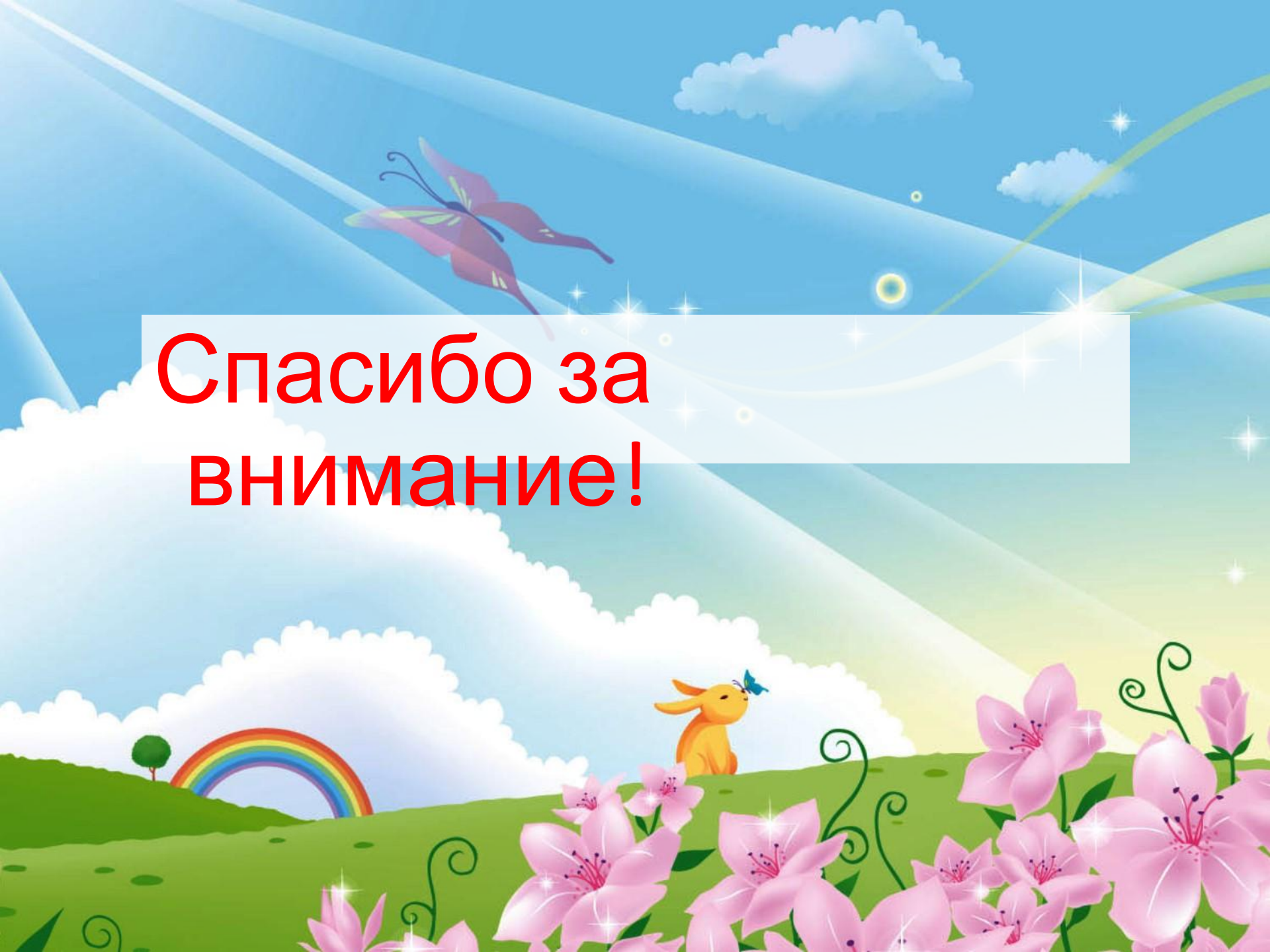
- Проверь свою осанку.
- Представь себя принцем (принцессой). Потренируйся ходить так, как будто на голове у тебя корона.
- Научись правильно сидеть за партой.



Полезные советы



- Спи на плоской кровати и небольшой подушке.
- Носи рюкзак, а не портфель. Надевай его на оба плеча.
- Не перегружай рюкзак. Бери только то, что понадобится в школе.
- Каждый день по несколько минут ходи с небольшой книгой на голове.



**Спасибо за
внимание!**