

# Презентация на тему: *Исследуем осанку*



Презентацию подготовила учитель  
физической культуры ГОУ СОШ  
№119 г. СПб

Горбачева Наталья Анатольевна

# Осанка

Осанка – это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается.

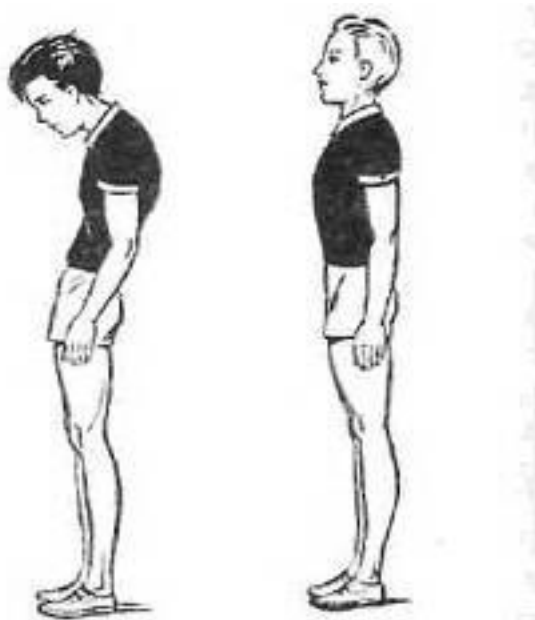
Осанка бывает

Правильной                      Неправильной



# Правильная осанка

У человека, имеющего правильную осанку, спина прямая, плечи расположены на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, подбородок



*Слева — плохая осанка; справа — хорошая.*

# Положение правильной осанки

Самый простой способ определить правильность осанки – встать спиной к стене в привычной позе. Если стены касаются: затылок, лопатки, ягодицы, голень и пятки – осанка правильная.



Fiz-Ra.Com

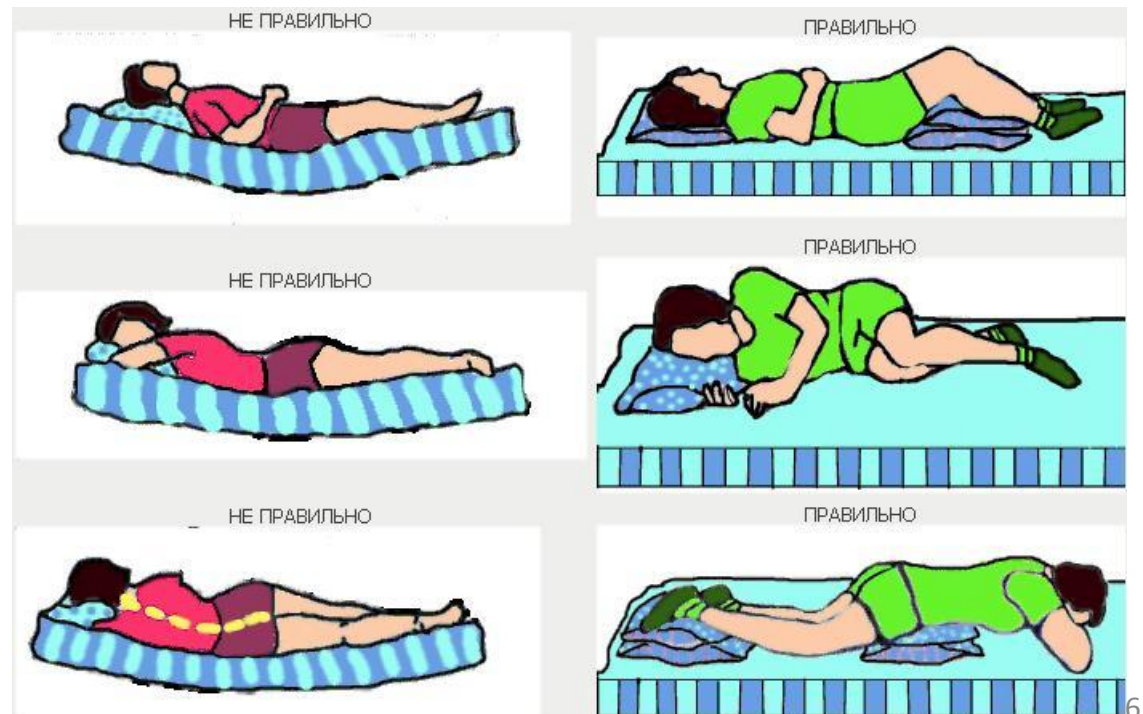
# Формирование правильной осанки

1. Сидеть за партой прямо, слегка наклонив голову вперед.
2. Носить рюкзак за спиной, а не на одном плече.



# Формирование правильной осанки

3. Неся сумку (портфель), периодически перекладывать из руки в руку.
4. Спать на жесткой постели и плоской подушке.



# Выработка правильной осанки

1. Встать, держа кисти рук на затылке. Наклонить голову вперед, после чего медленно отвести ее назад, оказывая при этом несильное сопротивление руками. Выполнить 14 раз.
2. Лечь на спину, держа руки вдоль туловища. Согнуть ноги, поставив ступни на пол. Поднять туловище, помогая себе локтями, ступнями и затылком, и задержаться в этом положении около 5 секунд, после чего — вернуться в исходное положение. Выполнить 14 раз.
3. Лежа, как в предыдущем упражнении, выпрямить ноги. Прогнуться, опираясь о пол локтями, не поднимая таза, и задержаться в этом положении около 5 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Выполнить 14 раз.

# Выработка правильной осанки

4. Лечь на живот, держа руки вдоль туловища. Затем завести руки за спину и сомкнуть их «замком». Приподнять голову, плечи, прямые руки и одну из ног, прогнуться и задержаться в этом положении на 5 секунд. Ноги следует чередовать. Выполнить 10 раз.
5. Лечь на живот, расположив руки вдоль тела. Затем вытянуть руки вперед и приподнять их вместе с выпрямленными ногами, головой и плечами. Прогнуться и задержаться в этом положении на 5 секунд. Выполнить 5 раз.

