Осанка.

Учитель физической культур Бурова Л.В.

ОСАНКА Это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении. Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.**:**

КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ Подойдите к стене встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка

НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная. При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.

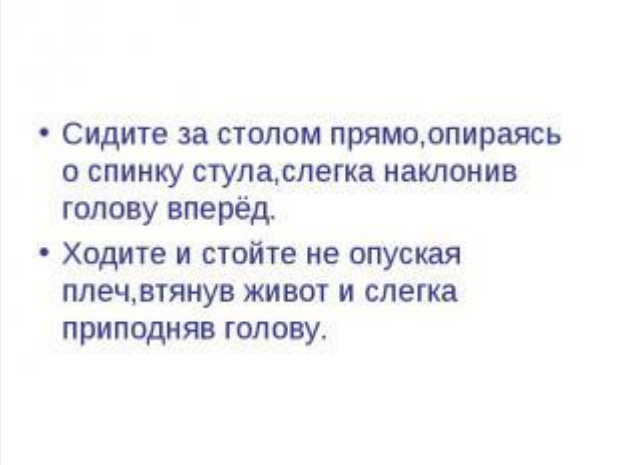
Упражнения для формирования правильной осанки СТОЯ НА КОЛЕНЯХ Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

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

Упражнения для формирования правильной осанки ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.

Основные правила Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы шеи ,спины, живота. Учебники носите в ранце или рюкзачке на спине, а не в портфеле.



Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула ,слегка наклонив голову вперёд. Ходите и стойте не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.

Домашнее задание Упражнения для формирования правильной осанки Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.