

## Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



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

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



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



5. Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



6. Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



«Без осанки – конь корова»

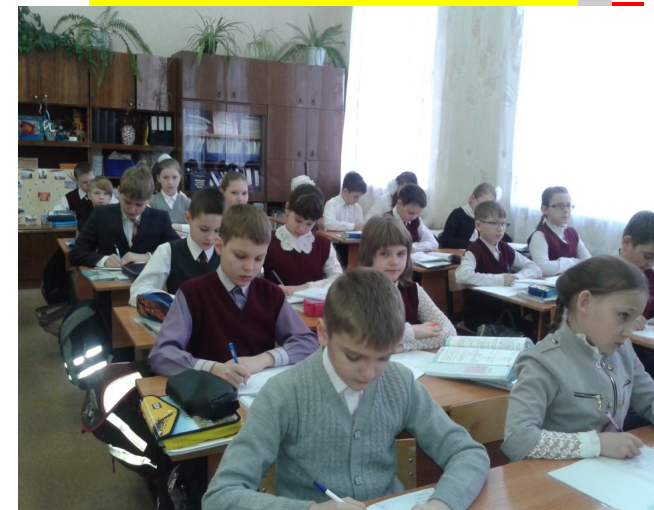
Из словаря В.И. Даля



ГБОУ СОШ « Центр образования»  
г. Чапаевск  
ул.Котовского , д. 10  
тел. 4-40-02

ГБОУ СОШ «Центр образования»

*Правильная осанка – залог здоровья*



Авторы: Елисова Ангелина  
и Мартынычева Мария

Чапаевск

2016

## Правильный портфель



- При покупке ранца следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но прежде всего на функциональные качества.
- Материалы должны быть лёгкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки.
- На ранце должны быть светоотражатели спереди, на боках и лямках.
- Вес пустого ранца не должен превышать 500 г.
- Ранец должен хорошо сохранять форму.

## Выявление нарушения осанки

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и стопы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и стеной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

В данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.



Правильное положение позвоночника

Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка неправильная. Стопы при работе сидя должны опираться о пол. Если стандартный стул не соответствует росту, нужно использовать подставку под ноги. Регулируя высоту стола, надо добиться того, чтобы локти находились в плоскости крышки

сто-  
ла.

