**21.04.2020**

**Физическая культура**

Тема: «Упражнения для формирования правильной осанки»

Цель: познакомиться с понятием «правильная осанка» и с упражнениями для её формирования

1.Познакомиться с понятием «правильная осанка»

**Правильная осанка – здоровый позвоночник**

**Осанкой** принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной.

**Правильной** осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах.

**Плохая осанка**. Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

2.Рассмотреть рисунок



3.Рассмотреть упражнения для формирования правильной осанки



4.Выполнить несколько упражнений

5.Домашнее задание: выучить один из комплексов упражнений, заснять выполнение этого комплекса на видео и прислать учителю