

8. Какое занятие не поможет формированию красивой осанки?

- а) езда на велосипеде
- б) плавание
- г) гимнастика

9. Выбери правило посадки за партой

- а) спина согнута
- б) руки под партой
- в) расстояние до книги 30 см

10. Мы все хотим быть стройными. Для формирования красивой осанки рекомендуют выполнять простые упражнения. Придумай и нарисуй такие упражнения.

Благодарим за участие!

Центр развития ребенка «Новация»,
ассоциация преподавателей
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»,
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» ЮУГМУ
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2015
(для учащихся начальной школы)
1 класс**

Код школы _____
Фамилия, имя учащегося _____
Класс _____

Дорогой друг!

Внимательно прочитай текст «Что такое осанка». Информация из этого текста поможет тебе выполнить задания олимпиады.

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Красота фигуры зависит от осанки – привычного положения тела человека. При правильной осанке человек держит тело и голову прямо, слегка отводя плечи назад. Грудь немного развернута вперед, живот подтянут.

У человека с красивой осанкой происходит нормальное дыхание, хорошо работают внутренние органы, свободно движется кровь по телу.

Часто осанка нарушается у детей семи-восьми лет. В этом возрасте начинают быстро расти кости и мышцы, а держать правильную позу первоклассник еще не научился.

Как же выработать красивую осанку?

Встань спиной к стене или к двери так, чтобы касаться ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком. В таком положении человек должен стоять и ходить. Если

упражняться постоянно, то такая поза станет для тебя привычной.

Следи за своей посадкой во время занятий. Спина должна быть прямая, между грудью и партой свободно умещаться кулачок. Руки на парте, ноги вместе. При письме и чтении сильно не нагибайся. Расстояние от тетради до глаз – около 30 см. Для проверки локоть поставь на парту, кончиками пальцев коснись виска.

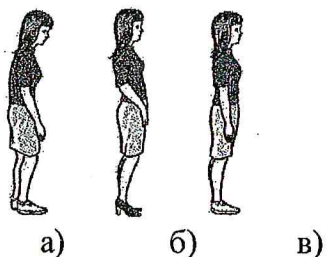
Учебники носи в ранце на спине, а не в руке. Спи на твёрдой постели и плоской подушке. Делай зарядку, занимайся спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота.

Задания

1. **Выбери правильное определение. Осанка – это**

- а) прямая спина
- б) привычное положение тела
- в) красивая фигура

2. **На каком рисунке показана правильная осанка?**



3. **Почему нужна красивая осанка? Выбери причину**

- а) быстрее бьется сердце
- б) кровь свободно движется по сосудам

в) улучшается аппетит

4. **Выбери верное утверждение. При нарушении осанки**

- а) организм получает больше кислорода
- б) замедляется походка
- в) нарушена работа легких и сердца

5. **Изобрази, как надо носить портфель для сохранения правильной осанки**

6. **Выбери неверное утверждение. Плохо влияет на формирование осанки**

- а) занятие физкультурой
- б) ношение тяжелого ранца
- в) сон в мягкой постели

7. **Почему у первоклассника легко нарушается осанка?**

- а) носит учебники
- б) сидит за партой
- в) быстро растет