Temat:

**WF-Kształtujemy prawidłową postawę ciała**

Kształtujemy prawidłową postawę ciała  
Prawidłowa postawa ciała – taki układ poszczególnych odcinków ciała niedotkniętych zmianami, który zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną oraz stwarza warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych  
Prawidłowa postawa  
https://www.youtube.com/watch?v=XMI2fgFkvqg  
https://www.youtube.com/watch?v=rZxieZRab2U  
  
Jak prawidłowo stać?  
https://www.youtube.com/watch?v=Pz\_wF6Ywajg  
  
Jak przestać się garbić - ćwiczenia  
https://www.youtube.com/watch?v=tVW5dRdMBKc  
  
Wiadomości  
Kręgosłup - podpora całego ciała  
Składa się z 33 lub 34 kręgów, 7 z nich to kręgi szyjne. Są najmniejsze i najbardziej ruchome w całym kręgosłupie. Dzięki nim możesz ruszać głową na boki, w górę i w dół, a nawet zataczać nią mniejsze i większe okręgi.  
2 kręgów piersiowych. Od tych kręgów wychodzi 12 par żeber. 10 par łączy się z przodu z mostkiem, tworząc klatkę piersiową. Osłania ona najważniejsze narządy i zapewnia płucom swobodne oddychanie.  
5 kolejnych kręgów nosi nazwę lędźwiowych. To one są najbardziej obciążone, gdy chodzimy, dźwigamy ciężary, siedzimy, dlatego właśnie w lędźwiowej okolicy kręgosłupa najczęściej odczuwamy ból.  
5 zrośniętych ze sobą kręgów to kość krzyżowa. Proces ich zrastania kończy się zwykle między 20 a 25 rokiem życia. Kość krzyżowa wraz z miednicą osłaniają pęcherz moczowy i narządy układu rozrodczego.  
4 lub 5 zrośniętych ze sobą kręgów na samym dole naszego kręgosłupa stanowi kość ogonową. Nie pełni żadnej specjalnej funkcji.