**Лабораторная работа №3**

**Выявление нарушения осанки**

**Цель:** сформулируйте самостоятельно

**Оборудование:**сантиметровая лента

**Ход работы.**

**Опыт№1**

1.Для выявления сутулости сантиметровой лентой измерьте расстояние

между самыми отдаленными точками левого и правого плеча со стороны

А) груди,

Б) спины.

2.Первый результат разделите на второй.

3.Оформите в виде таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Расстояние между левым и правым плечом со стороны | А/Б |
| груди (А) | спины (Б) |

4.Оцените результаты.

Если получается число, близкое к единице или больше, значит,

нарушений нет. Получение числа меньше единицы говорит о нарушении

осанки.

**Опыт№2.**

Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки

касались стены. Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак.

Если он проходит - нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь-

осанка нормальная.

**Вывод:**Есть ли у вас нарушениеосанки?

Если есть, предположите, каковы причины?