

# *Мышцы человека*











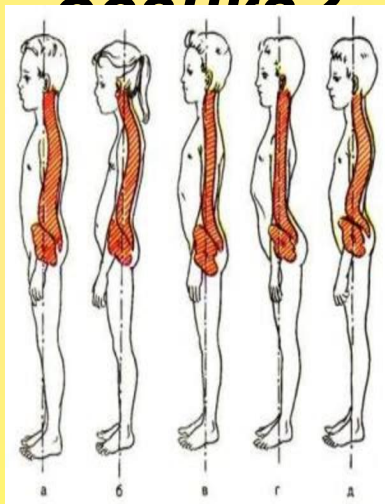


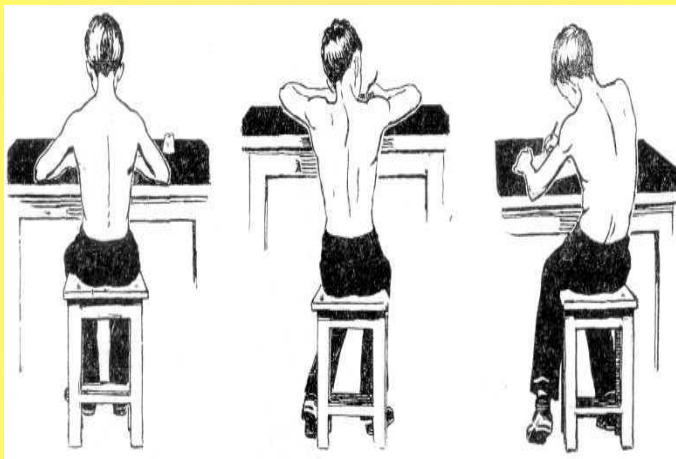




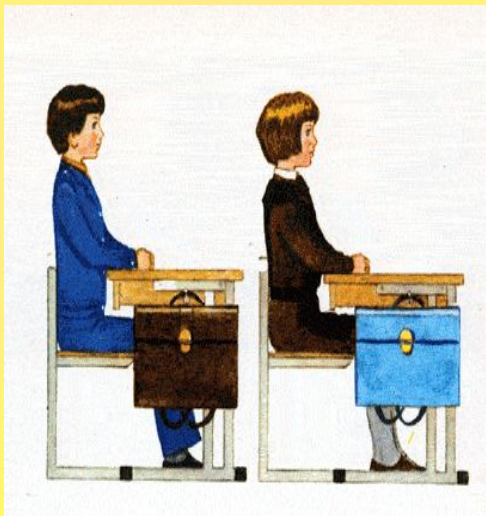


# У кого правильная осанка?





# Сидим правильно за партой



# Посадка при работе за компьютером



# Памятка

## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

### Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



### Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



### Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



### Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



*Будьте  
здоровы  
и  
улыбайте  
сь!!!*

