

# Осанка

Осанка- внешность, манера держать себя

Правильная  
осанка

Нарушение  
осанки

Комплекс  
упражнений

Выводы



Прямая спина

Расправленные плечи

Развёрнутая грудь

Поднятая голова

Хорошая осанка



# Неправильная осанка



Сведённые и  
опущенные плечи

Впалая грудь

**Всё это затрудняет работу органов  
дыхания, сердца, сосудов головного  
мозга**



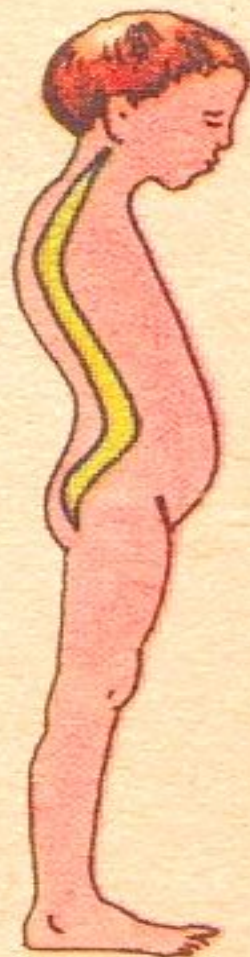
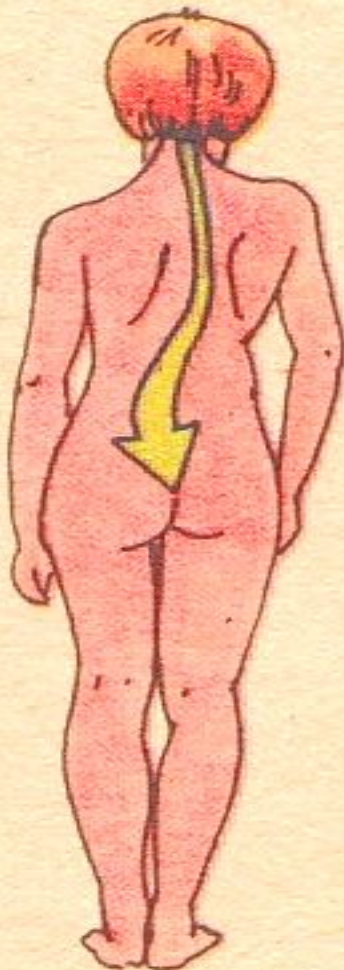
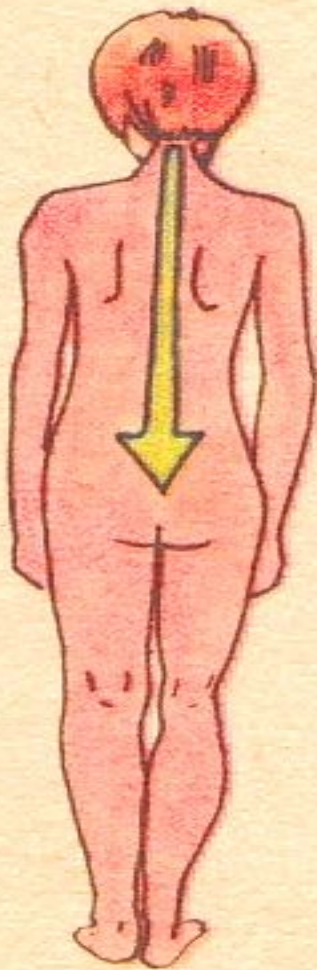
НОРМАЛЬНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ

СКОЛИОЗ

НОРМАЛЬНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ

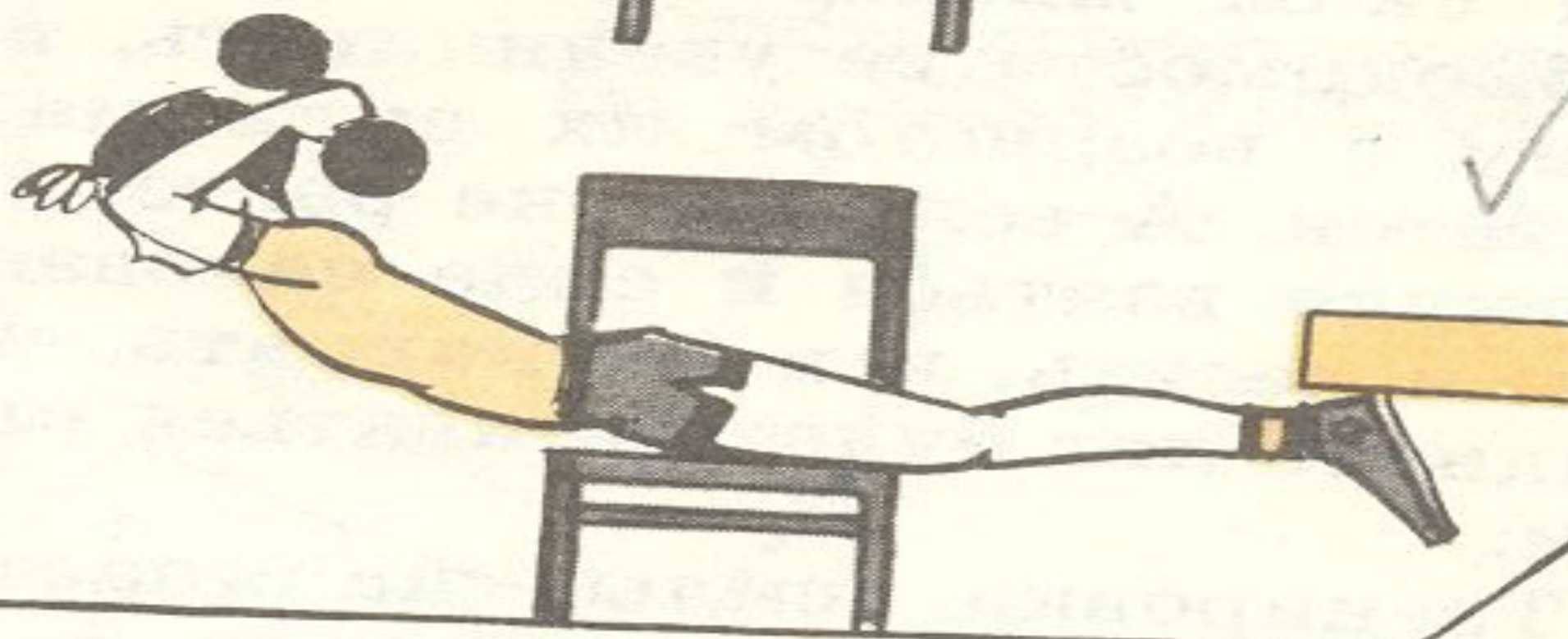
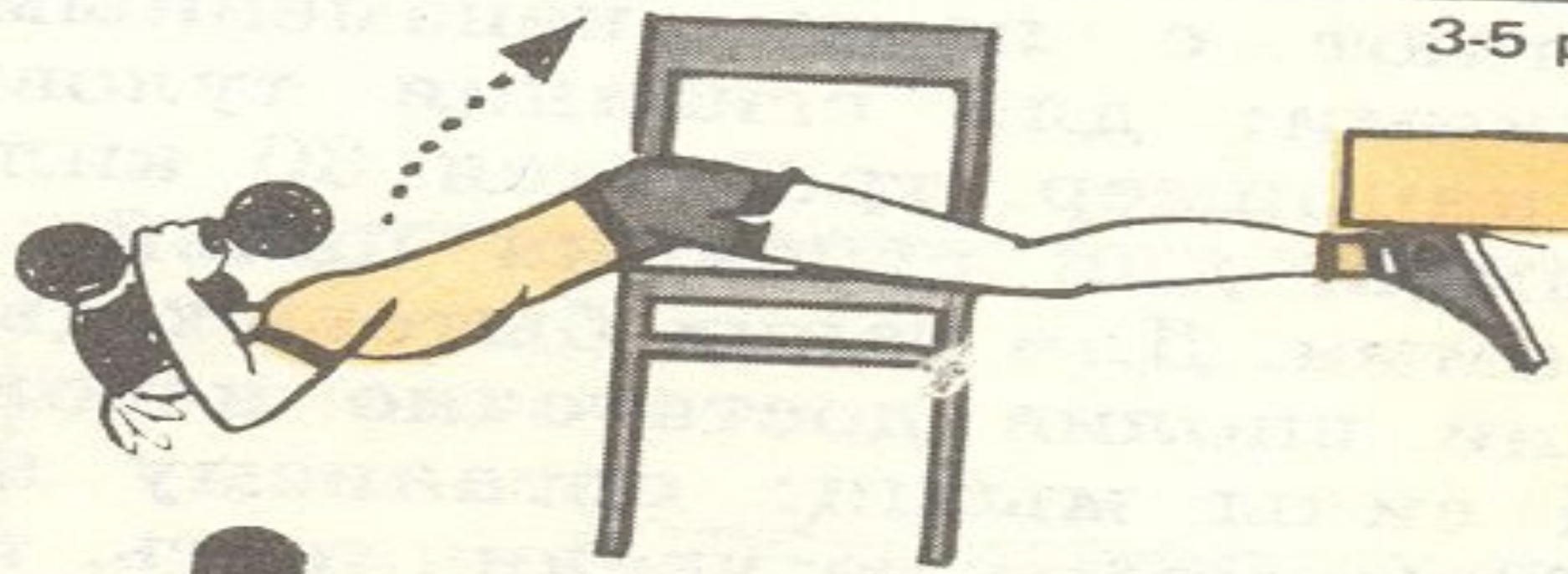
ЛОРДОЗ

КИФОЗ



**Искривление позвоночника**





# Выводы

- Каждый день следи за своей осанкой когда сидишь за столом или партой.
- Не носи тесную обувь и высокие каблуки. Неправильное развитие стопы приводит к плоскостопию, а это к неправильной осанке.
- Ежедневно занимайся спортом - это главный способ укрепить осанку.

