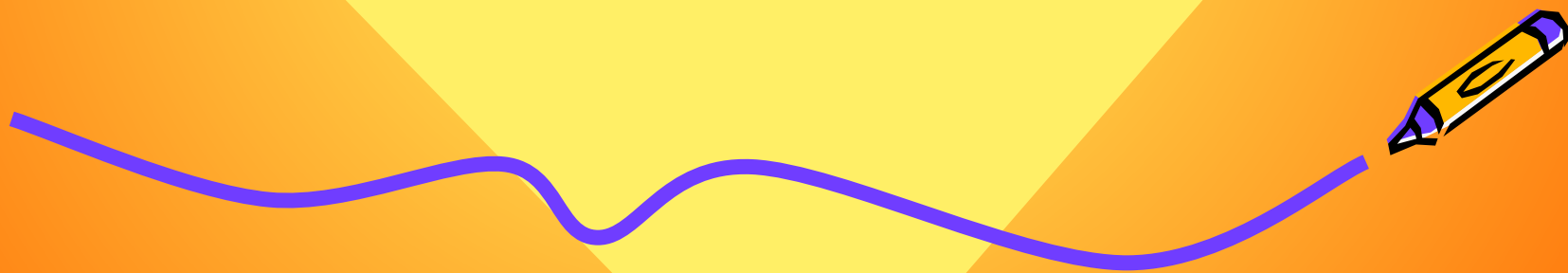
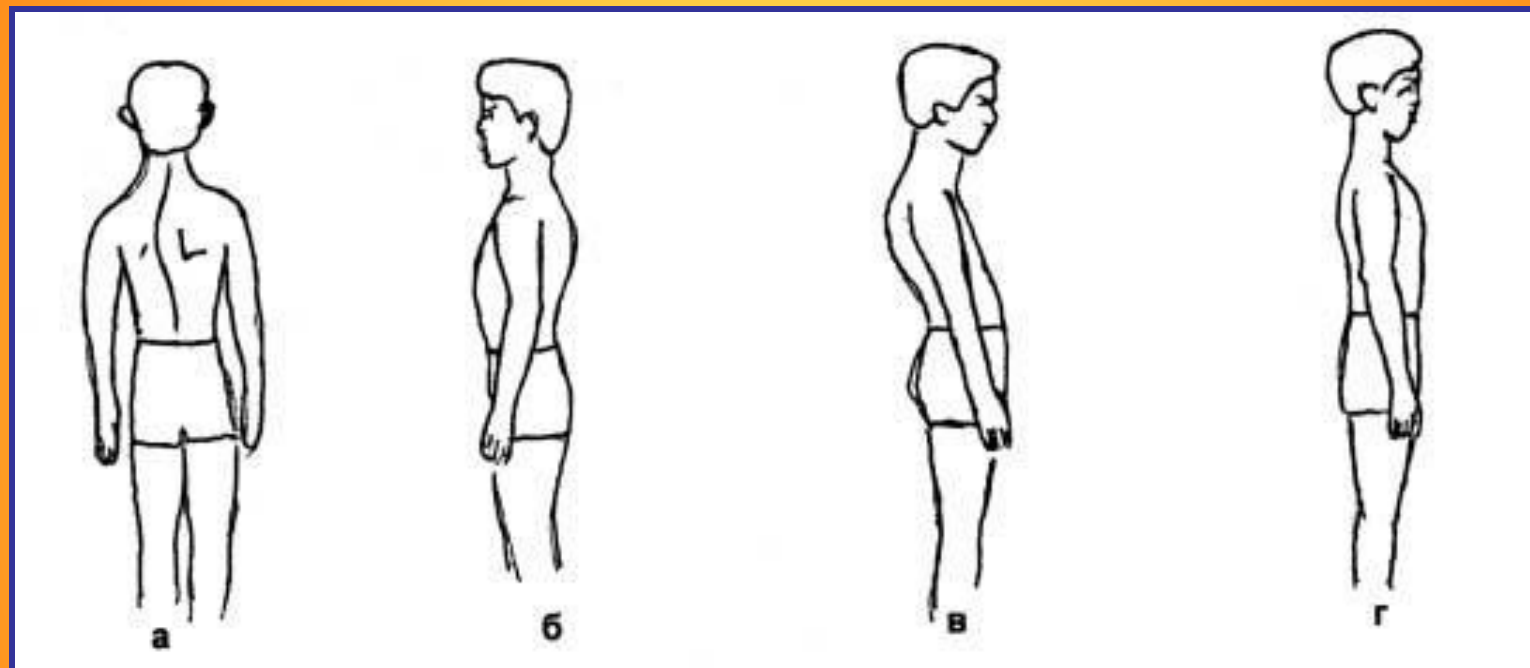




Осанка - стройная с



Вывод: осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.



сколиоз

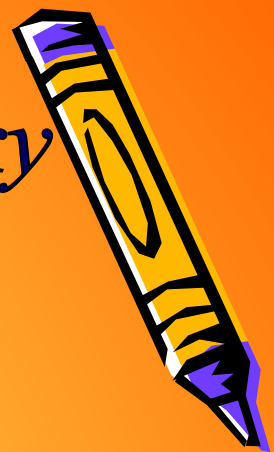
лордоз

кифоз

**правильная
осанка**

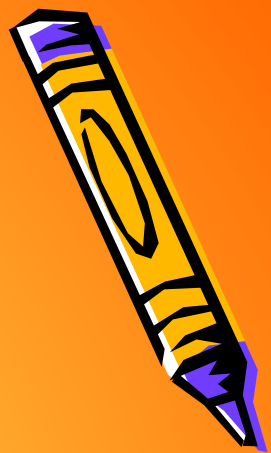


8 причин иметь правильную осанку



- 1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**
- 2. Дыхание становится легким и более глубоким**
- 3. Улучшается дыхание и пищеварение**
- 4. Вы выглядите более стройными и молодыми**
- 5. Голос будет казаться лучше**
- 6. Помогает мышцам и суставам**
- 7. Улучшается мышление**
- 8. Здоровый позвоночник**





Ученики начальной школы, начальной школы и средней школы не должны бояться

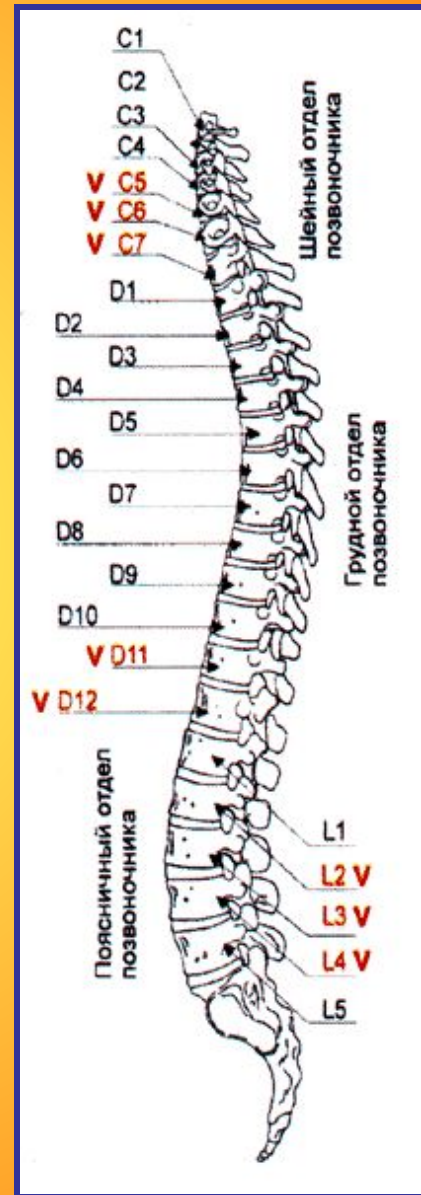


Болезни, возникающие при неправильной осанке

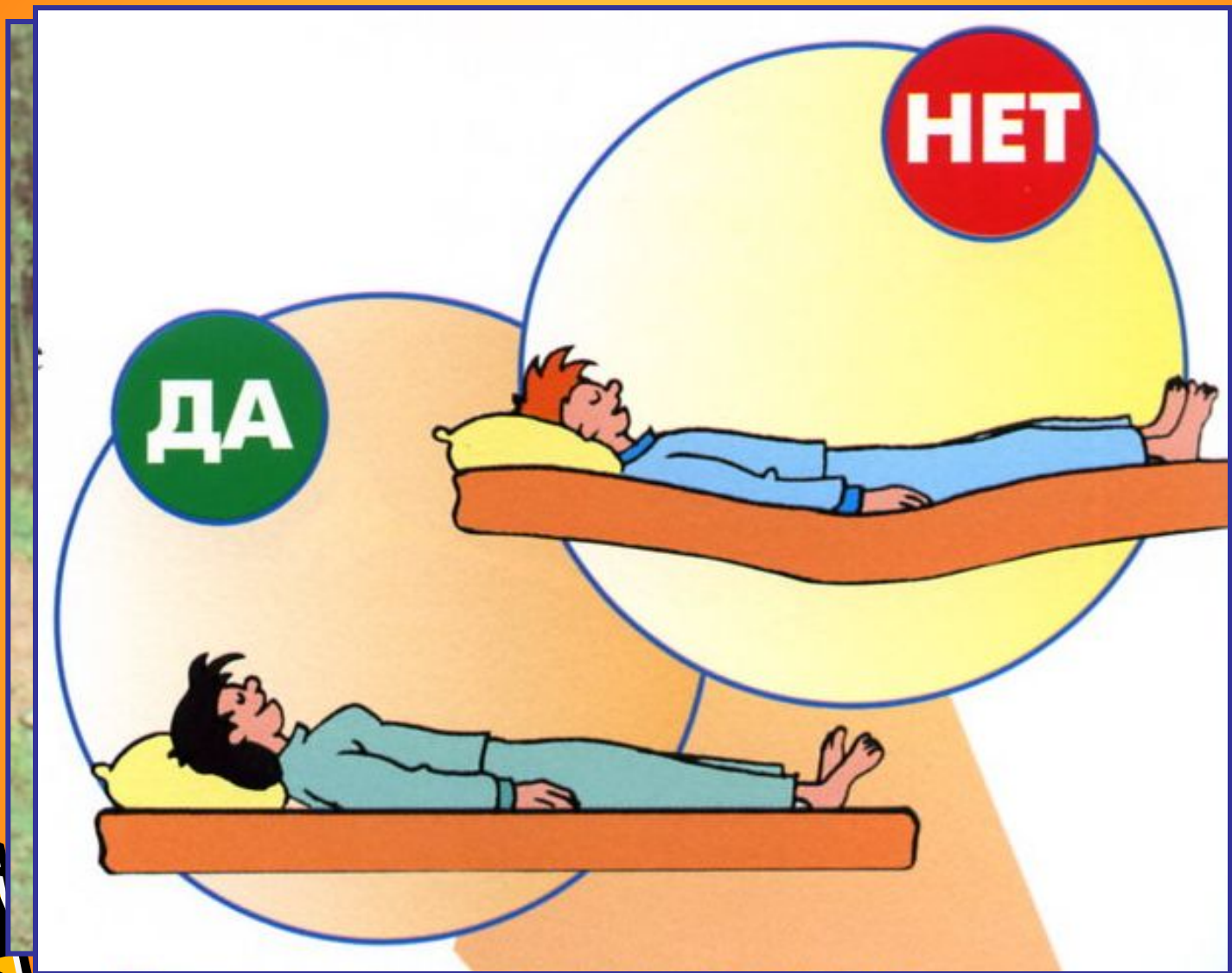
- Артрит
- Боли в спине
- Грудные боли
- Расстройства желудочно-кишечного тракта
- Проблемы со зрением
- Головокружения
- Головные боли
- Ослабление иммунной системы организма
- Заболевания почек
- Боли в суставах, мышцах, в области шеи
- Ожирение
- Зубные боли
- Респираторные заболевания
- Невралгия седалищного нерва



Позвоночник



Советы по охране осанки



Рекомендации и советы для сохранения правильной осанки



Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это **гимнастика, плавание и массаж.**

Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок!



Тест на правильную осанку



Правильное положение позвоночника



Спасибо за урок! Здоровья

