

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



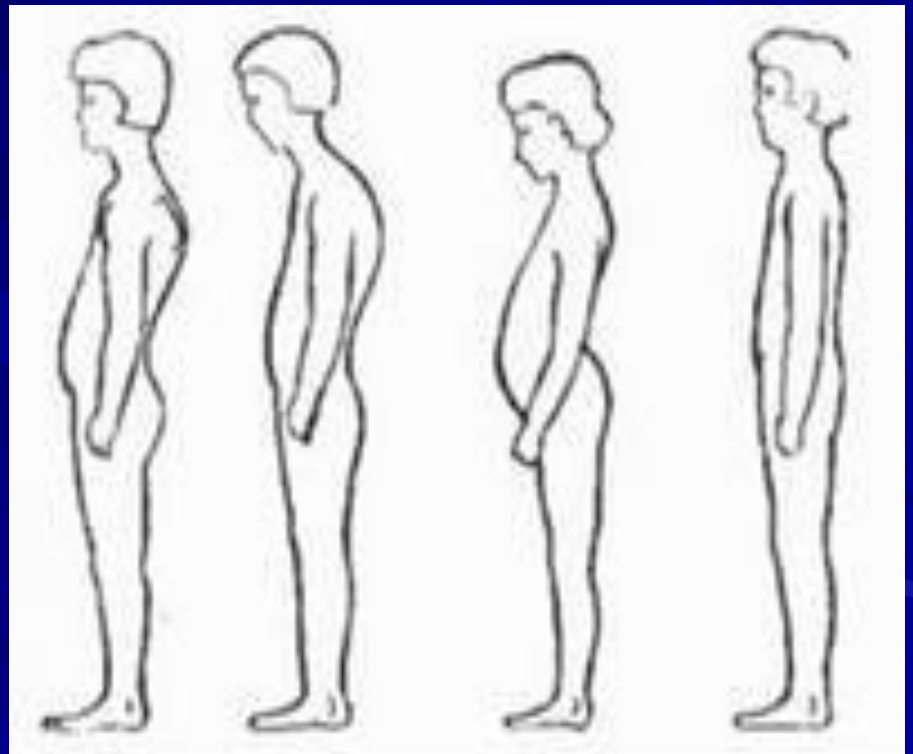
Что такое осанка

- Осанка – это привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.



Какая бывает осанка?

- Давай те определим где же все таки правильная осанка?



Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Прими перед зеркалом такую позу – и увидишь, какой стройной стала твоя фигура.

Есть простой способ проверить свою осанку – встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная.

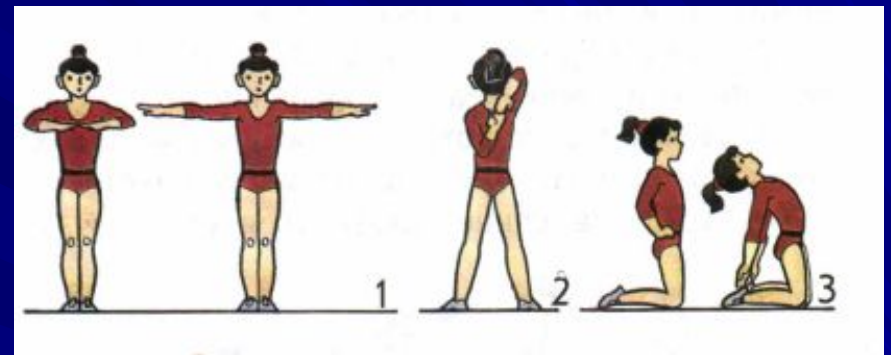


Выполни упражнения для формирования правильной осанки. Каждое упражнение повтори 5 раз.

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.

3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.



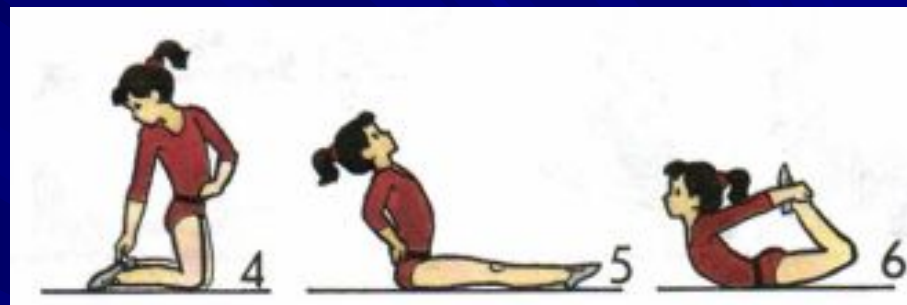
Выполни упражнения для формирования правильной осанки.
Каждое упражнение повтори 5 раз.

4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.

5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.

6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.

7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.



Если ты будешь выполнять эти упражнения каждый день, то у тебя будет правильная, красивая осанка.

- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.