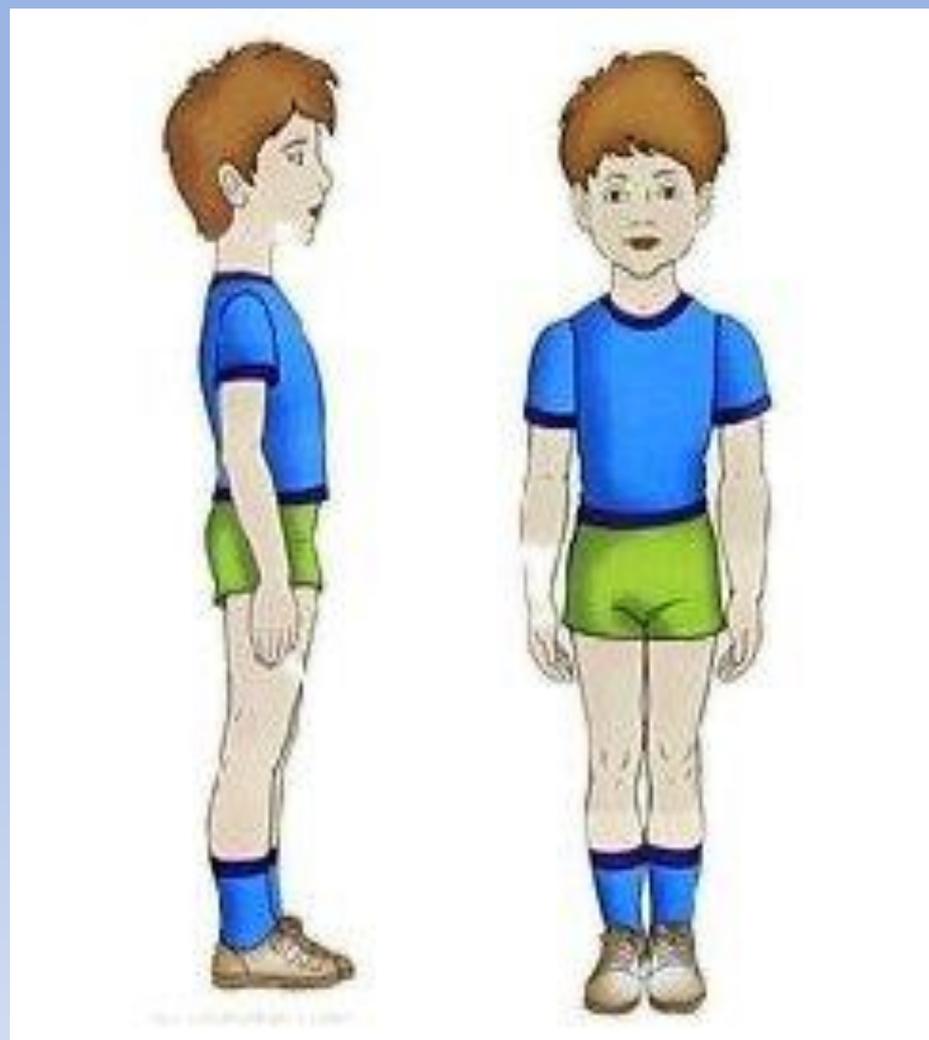


# Красивая осанка

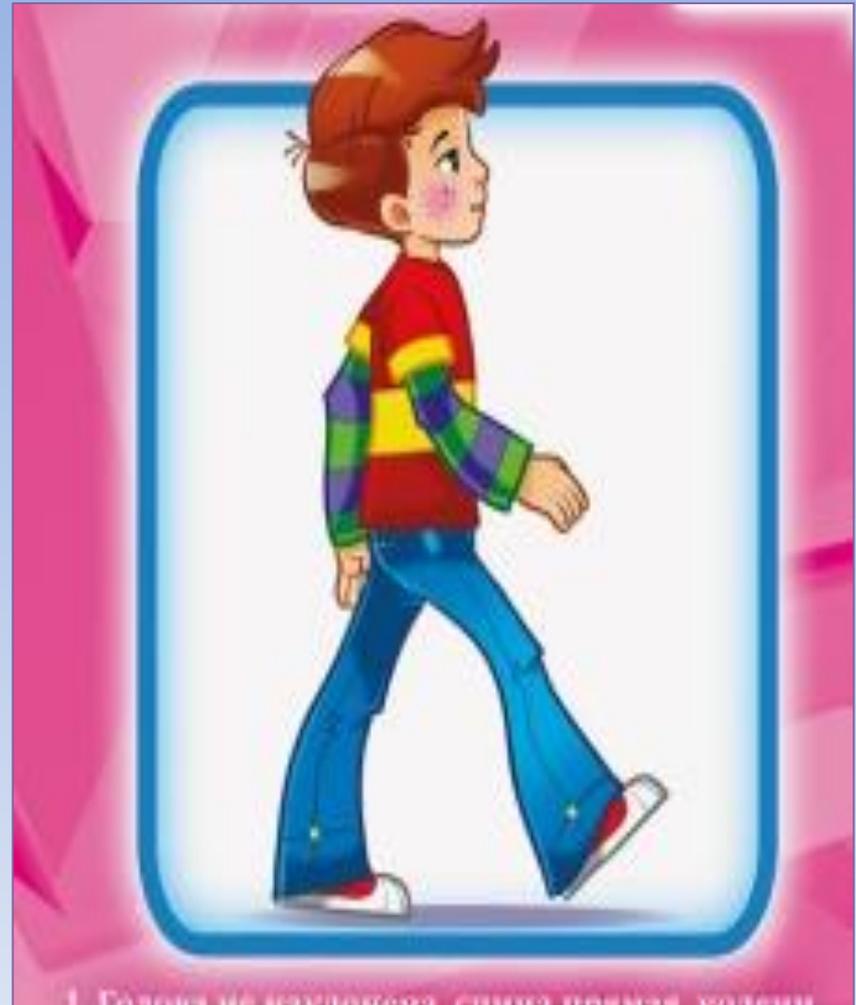


- **Осанка** - привычная поза непринуждённо стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.



# При ходьбе

- Спина прямая , голова не наклонена вперед, колени поднимаются достаточно высоко.
- Движение начинается с ноги, сначала ставится пятка, потом опускается носок.
- Длина правильного шага, равна длине стопы.



# При подъеме тяжестей



- При поднятии предмета надо опуститься на корточки или согнуть одну ногу в колене.
- Нельзя сгибать спину.
- Тяжелый предмет надо держать ближе к телу.

# В положении сидя

- Спина прямая прижата к спинке стула, в пояснице слегка прогнута.
- Плечи расправлены, живот подтянут.
- Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги слегка согнуты в коленях.



# При переносе тяжестей

- Тяжелые предметы надо нести в двух руках.
- Недопустимо с тяжестями резко сгибаться или разгибаться, наклоняться назад.



# В положении стоя



- Лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне, слегка расправлены, живот втянут.
- Внутренние поверхности стоп вместе или на небольшом расстоянии друг от друга.

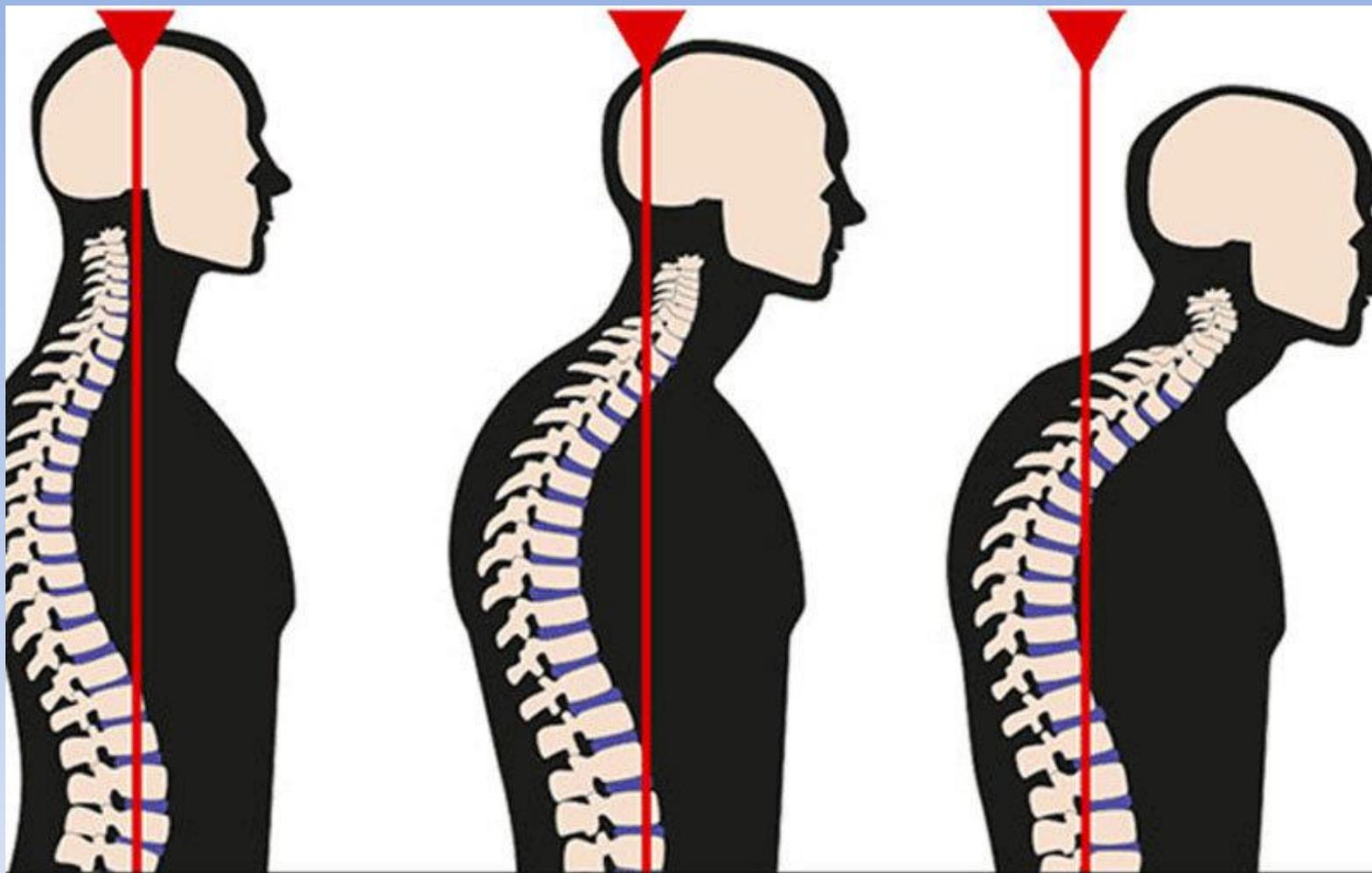
# Правила красивой осанки



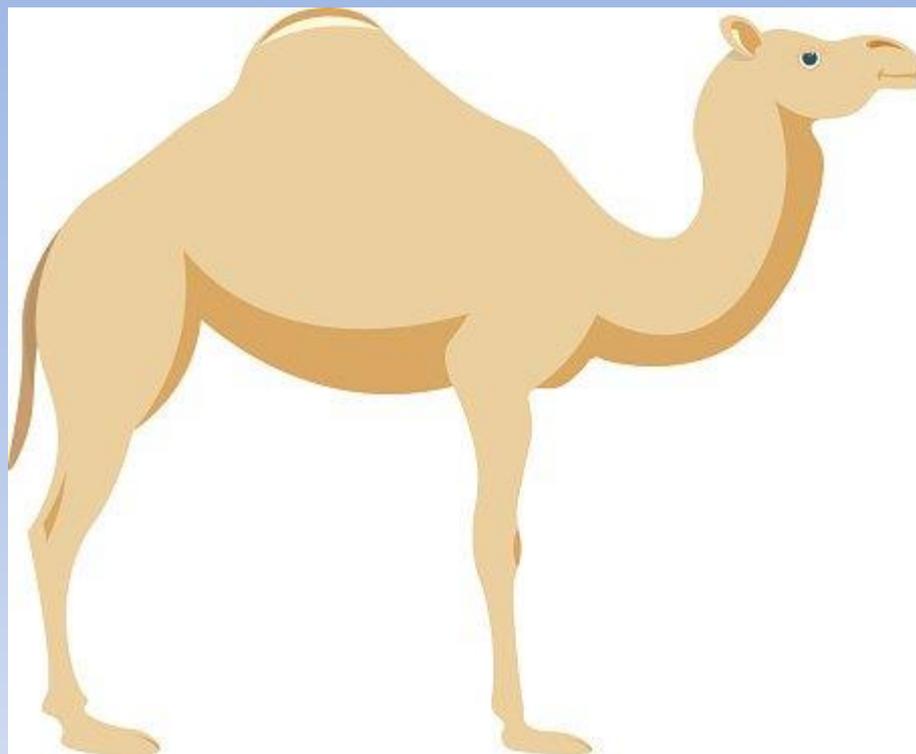
Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки из сказки. А вот у серого волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед!



Изображение позвоночника, если поддерживать хорошую осанку, если стоять сгорбившись



Горб для верблюда – это походный запас.



Эти люди не следили за своей осанкой





**Обязательно помните  
об осанке, ведь она –  
залог здоровья всего  
организма.**

