



Красивая осанка

Вы, ребята, посмотрите:
Все ли правильно сидите.
Быть прямой должна спина,
Как гитарная струна
Ноги вы соедините,
Прямо голову держите.
Ну, а чтобы не устать
Позу нужно поменять,
А минут так через тридцать
Походить не полениться.



За осанкой вы следите —
свои кости берегите.
Держите спинку ровно — и
будете здоровы!



Правильная осанка —
ключ к здоровью



ЗДОРОВЯЧОК



Буклет подготовила
Галимова Анастасия
Руководитель
Фаизова М.Р.

МАОУ «Лицей г.Усинска
Адрес: ул. Строителей, 10
Телефон: 882144-42107

2024

Красивая осанка



Осанка — это обычная, непринуждённая поза человека. От нашей осанки зависит состояние всего организма! Если осанка правильная, распределение нагрузки происходит равномерно. Это позволяет сбросить нагрузку с суставов, защитить хрящевую ткань от преждевременного изнашивания.

Прямая спина, расправленные плечи — всё это способствует дыханию полной грудью! Соответственно, в лёгких эффективнее будет происходить газообмен, а это значит, что ткани и органы будут кровоснабжаться лучше.

Как известно, кислород нужен для получения энергии. Соответственно, и организм будет функционировать лучше. При правильной осанке внутренние органы работают в полном объёме.

Не стоит забывать и об эстетической стороне! Все мы хотим быть красивыми и уверенными в себе людьми. Без хорошей осанки это практически невозможно. При неправильной осанке передняя стенка живота теряет тонус, мышцы ослабевают. В итоге живот начинает выпирать.



Для того чтобы избежать заболеваний, которые очень долго лечатся, придерживайтесь правил:

1. **Всегда держите спину.** Чем бы вы не занимались, спина должна быть прямой.
2. **Воображаемая натянутая нить от копчика к затылку.** Для красивой осанки важны не только сильные мышцы, но и внутренний контроль.
3. **Разверните плечи,** попытайтесь опустить голову и уткнуть взгляд в

пол — у вас это не получится, потому что правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.

4. **Выше голову.** Не стесняйтесь и не прячьте взгляд от людей. Всегда ходите, поднимая голову.

Можно выполнять упражнения для осанки дома или в офисе, а также в качестве утренней разминки:

Замок за спиной (выпрямитесь, положите правую и левую руки на спину, ухватите их в замок)

Отведения прямых рук назад (выпрямите руки, опустите их вниз, и тяните их назад)

Сгибания рук с заведением за спину (одновременно начните сгибать локти за спиной — правой рукой поведите вверх, а левой вниз.)

По материалам интернета

