

Мышцы человека



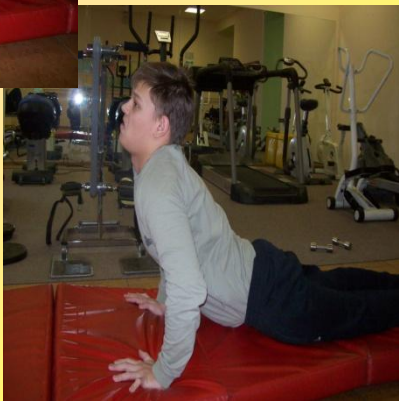






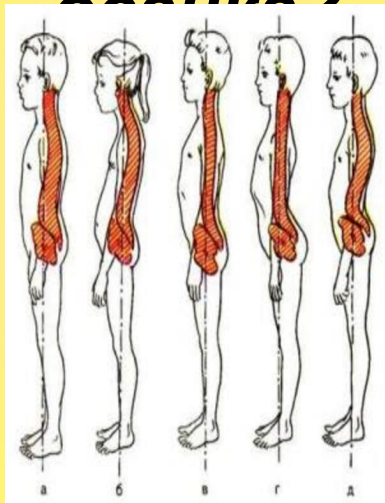


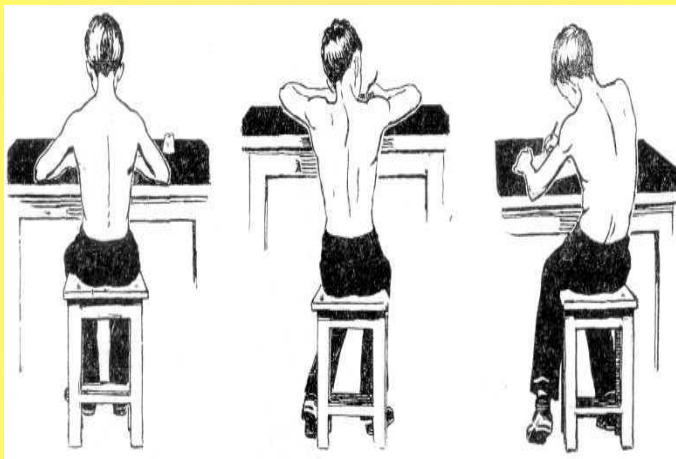




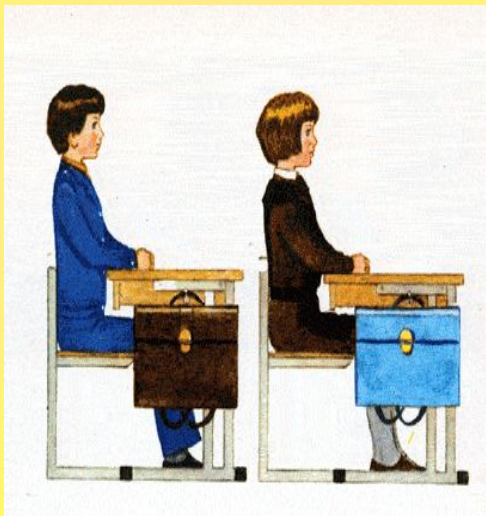


У кого правильная осанка?





Сидим правильно за партой



Посадка при работе за компьютером



Памятка

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



*Будьте
здоровы
и
улыбайте
сь!!!*

