

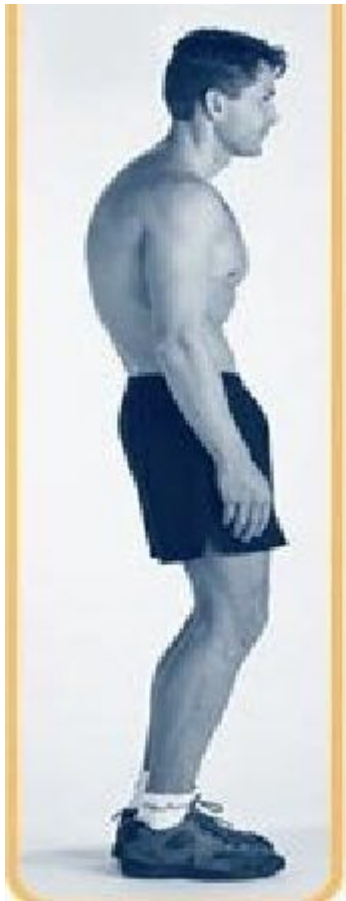
Осанка и здоровье

Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.



Виды осанки

Неправильная осанка

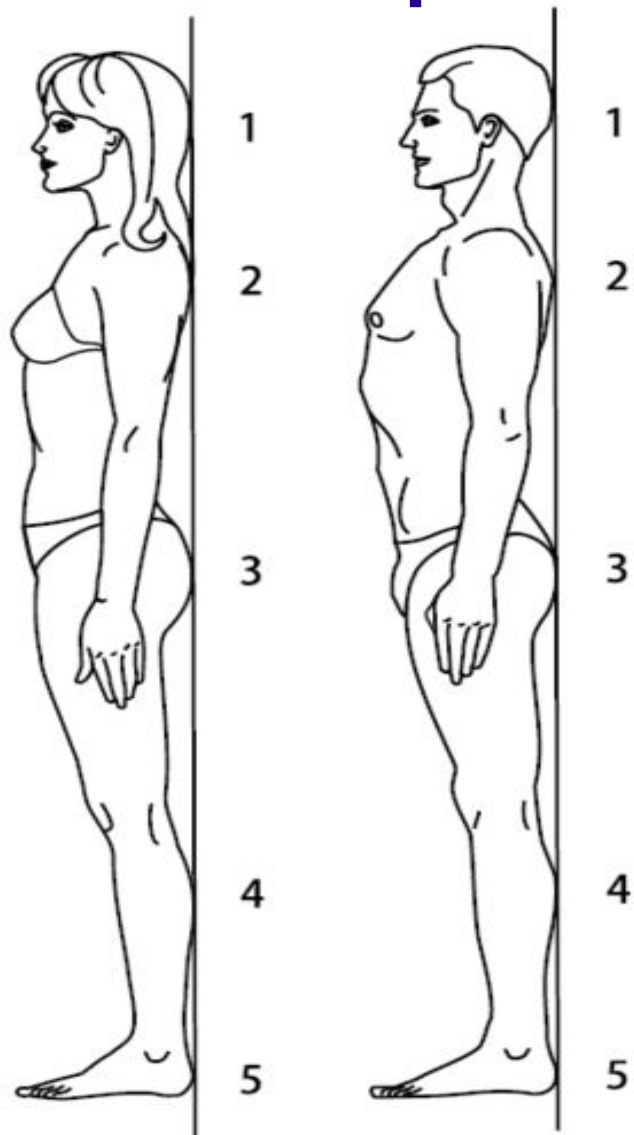


Правильная осанка



Правила «правильной осанки»

Тест на правильность осанки



1 — затылок

2 — лопатки

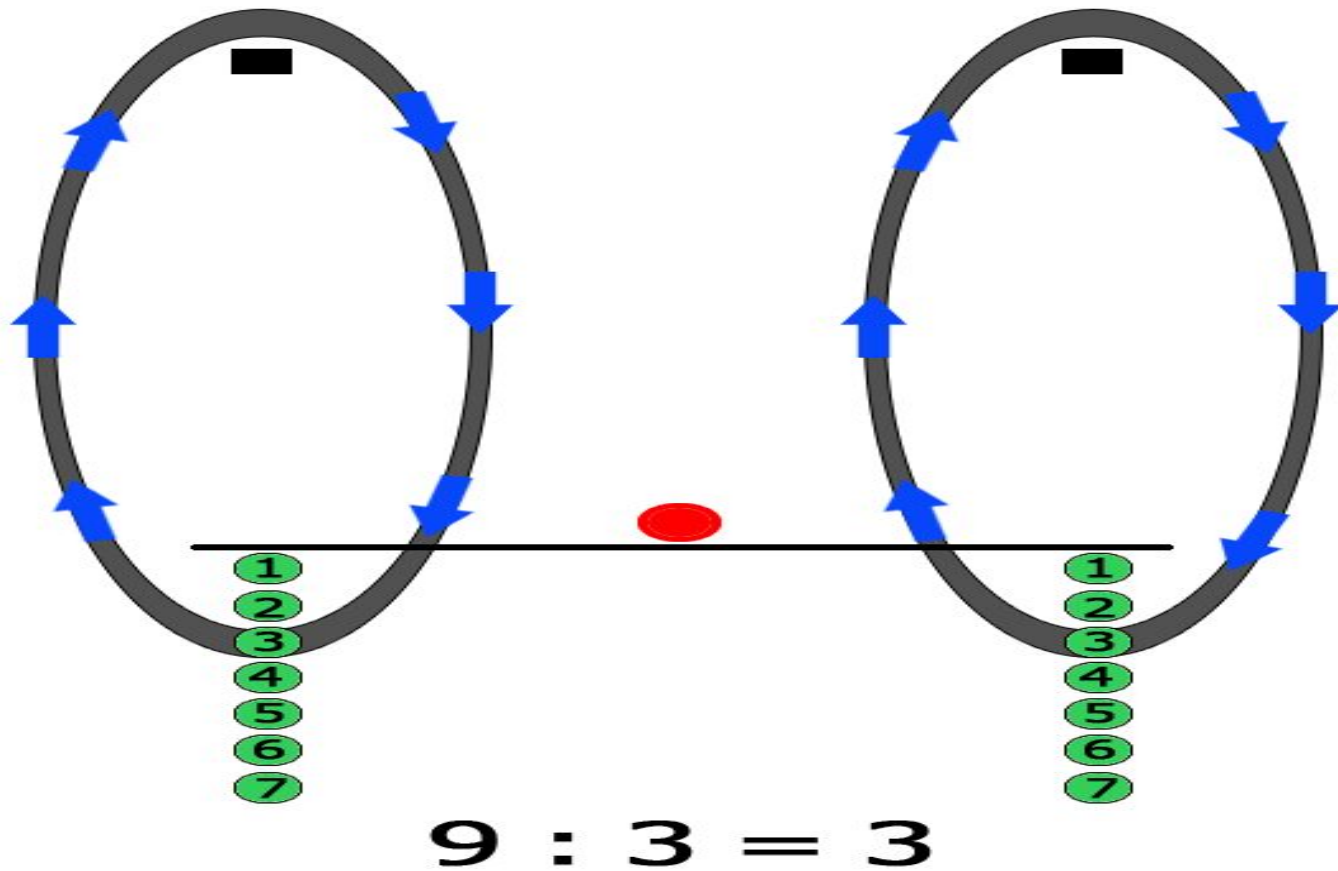
3 — ягодицы

4 — голень

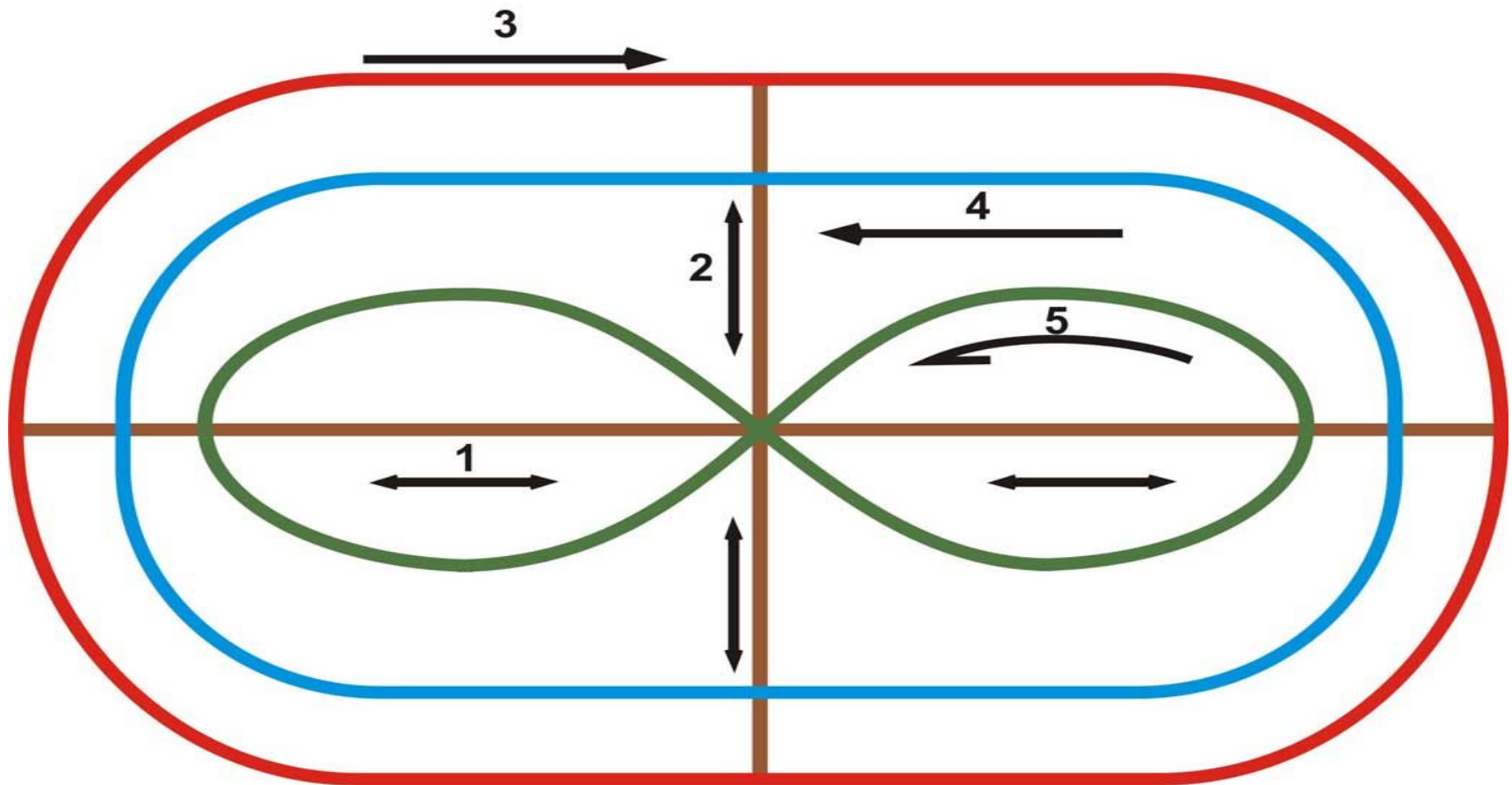
5 - пятки

Упражнения для правильной осанки

Эстафета «Быстрый математик»



Гимнастика для глаз



Пульсометрия

Интенсивность нагрузки	ЧСС у мальчиков	ЧСС у девочек
Низкая	До 130	До 135
Средняя	131-155	136-160
Большая	156-175	161-180
Высокая	176- и выше	181- и выше

Рефлексия

