

**МБДОУ «Детский сад № 290» г.о.
Самара**

Красивая осанка

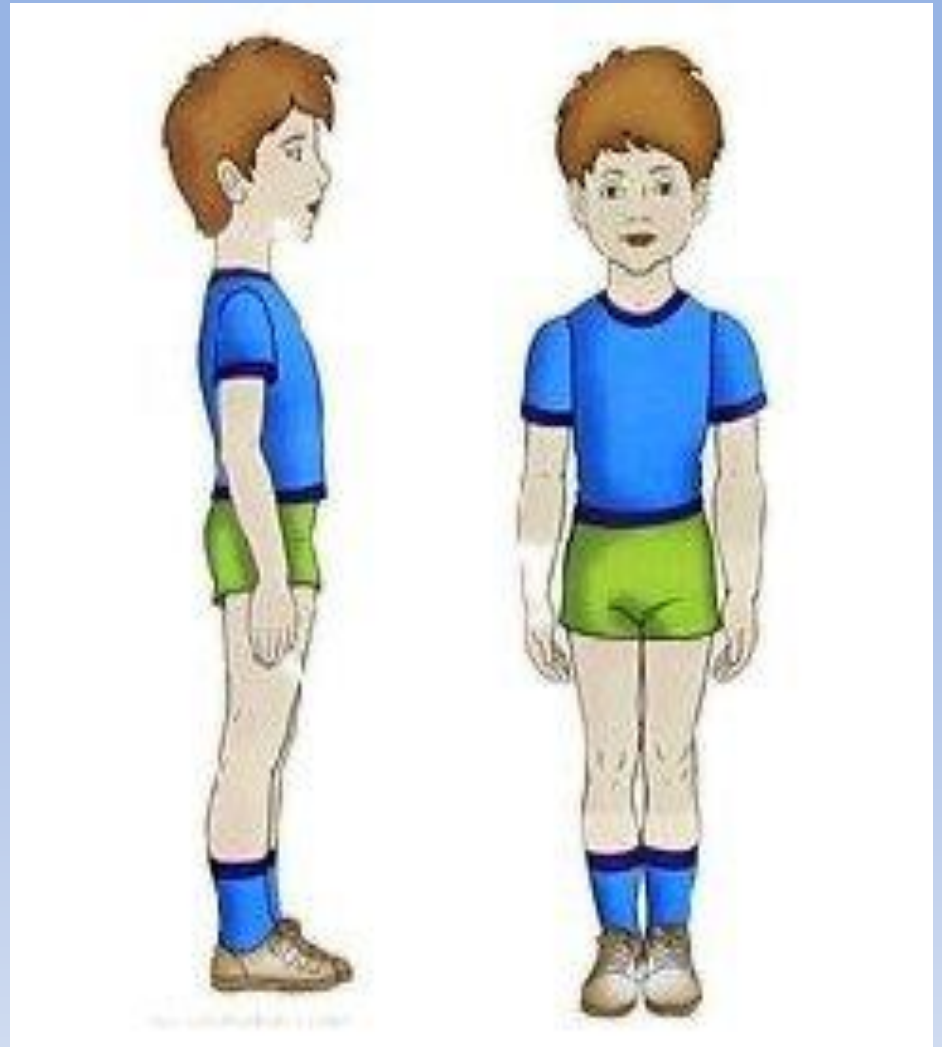


**Автор:
Рываева Наталья
Александровна**



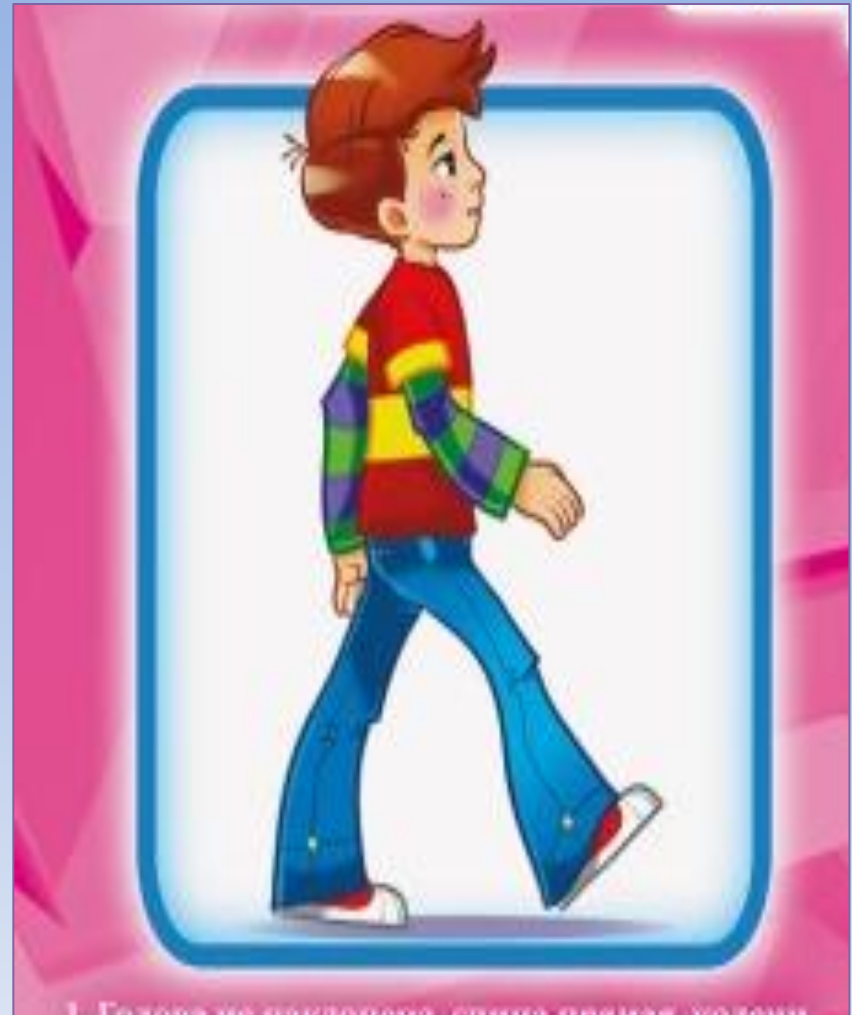
**Самара
2018**

- **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





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

