

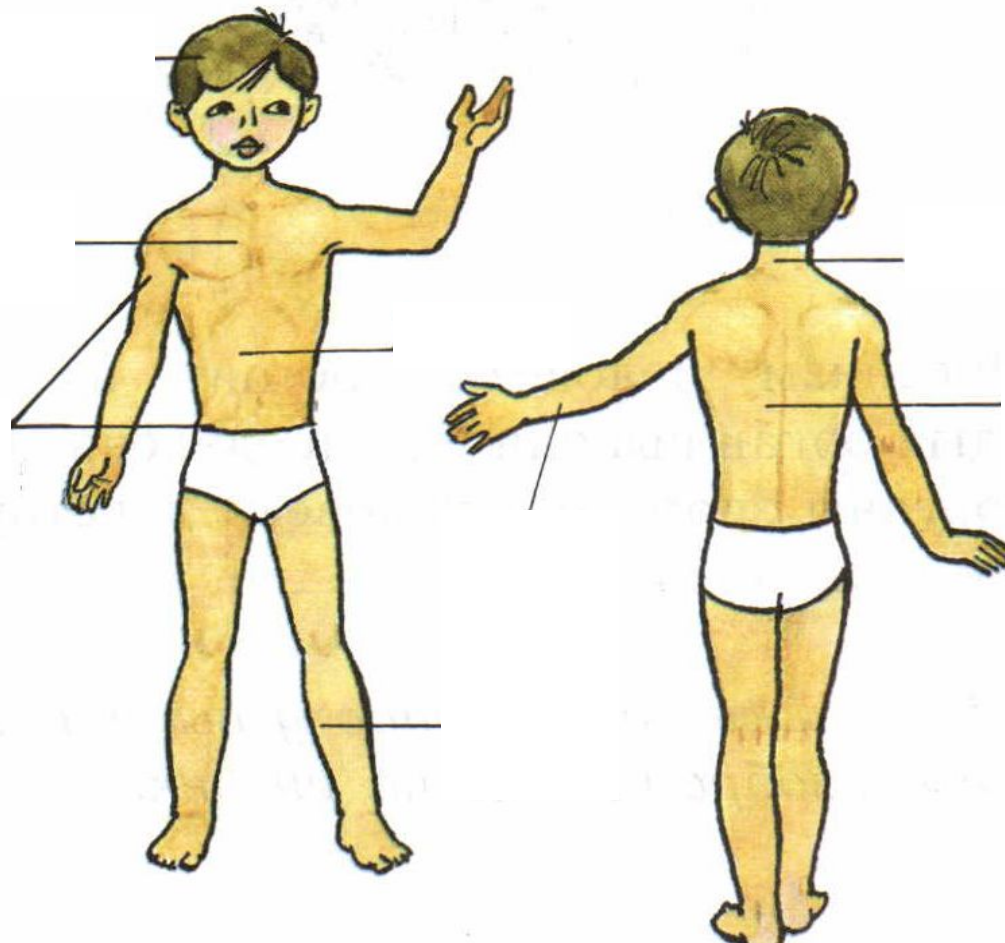
Что такое физкультура

Физическая культура

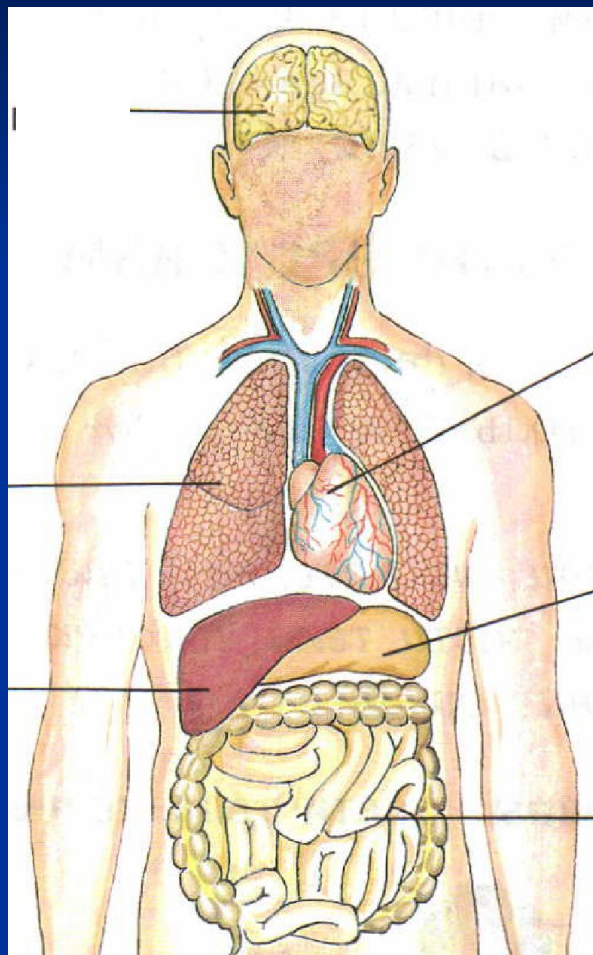
- Занятия физкультурой и спортом
- Соблюдение режима дня
- Соблюдение режима питания
- Личная гигиена
- Правильное чередование умственной и физической нагрузки

Твой организм

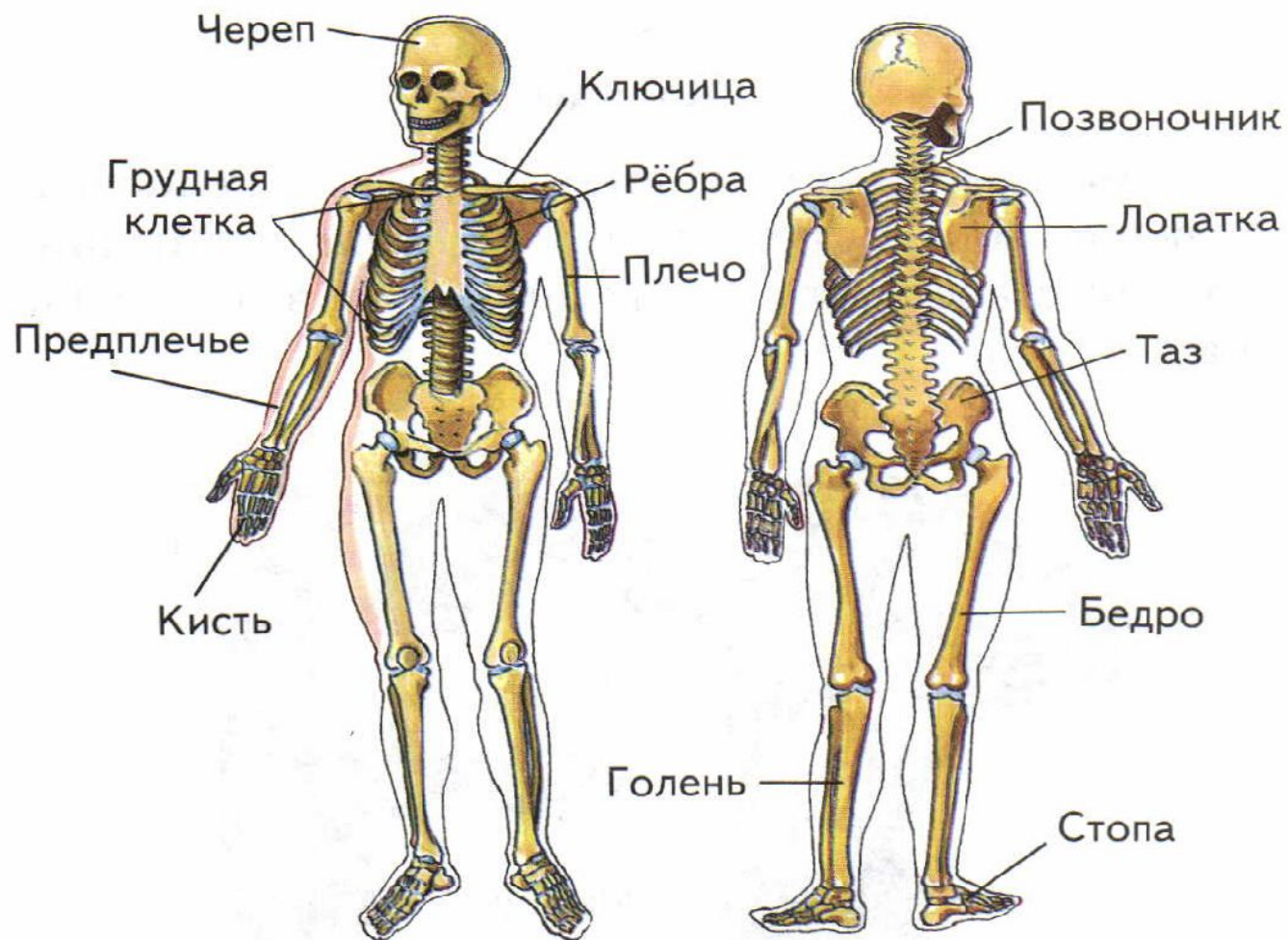
Основные части тела человека



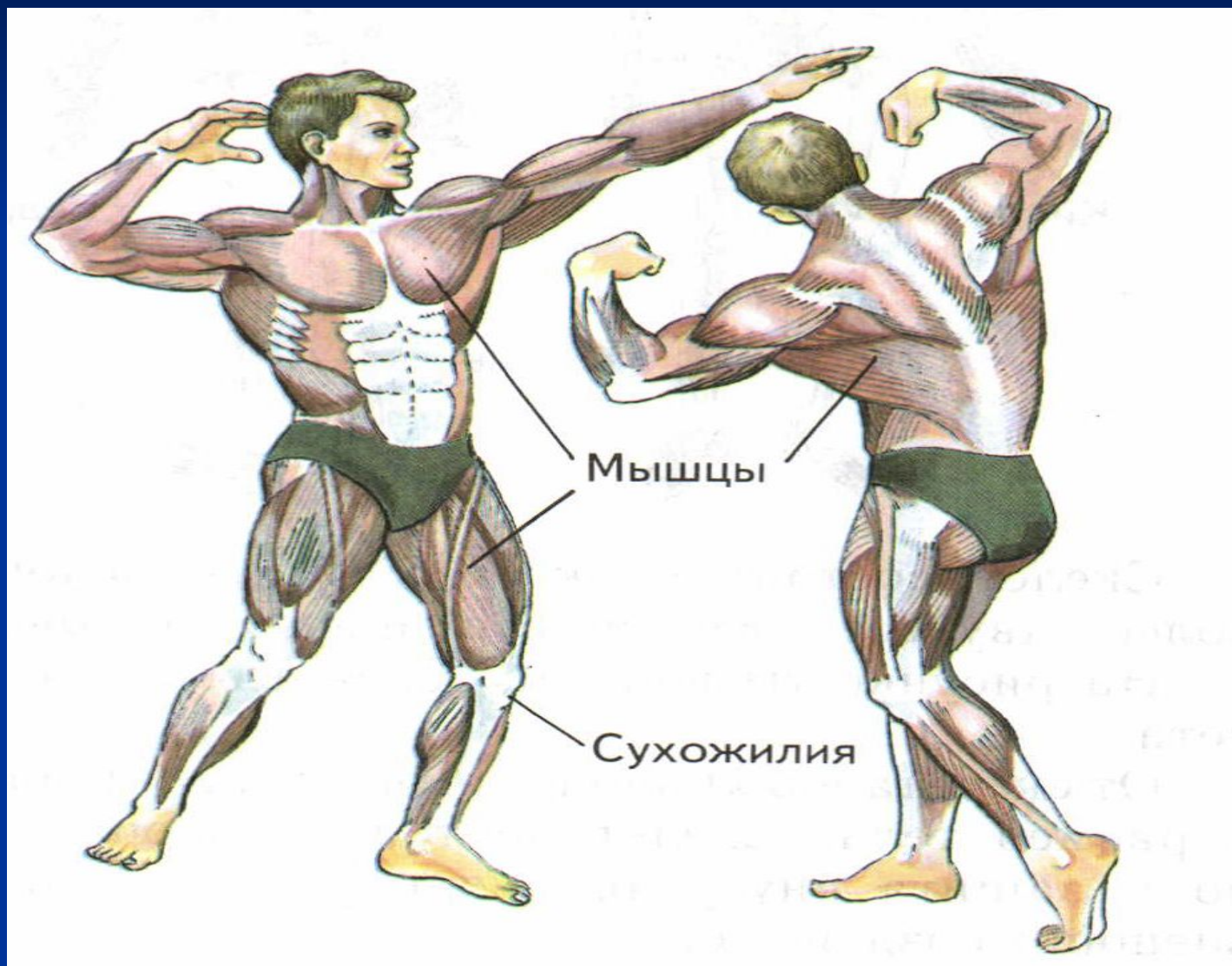
Основные внутренние органы



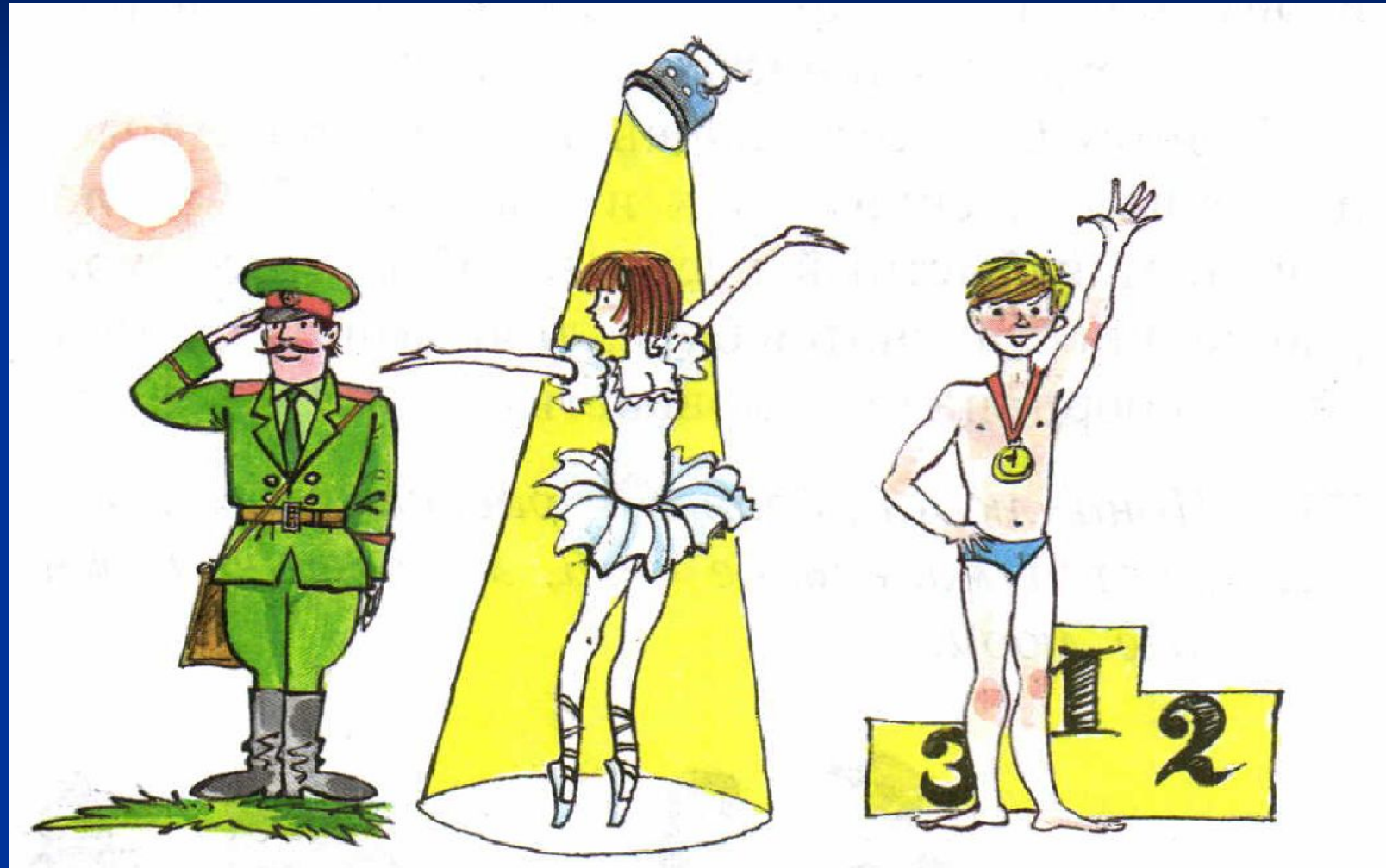
СКЕЛЕТ



МЫШЦЫ

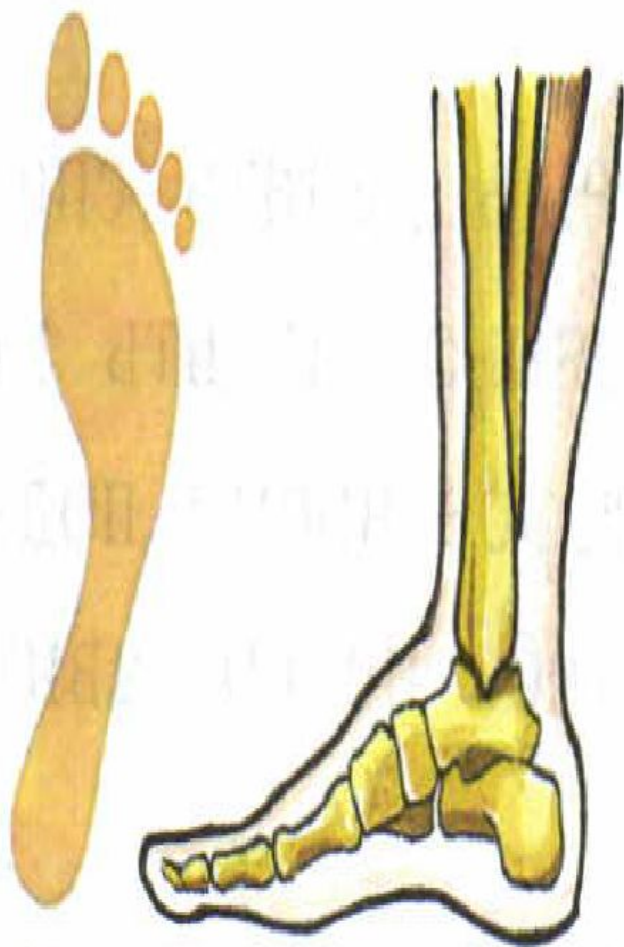


Осанка-это привычное положение
тела, когда человек сидит, стоит
или передвигается

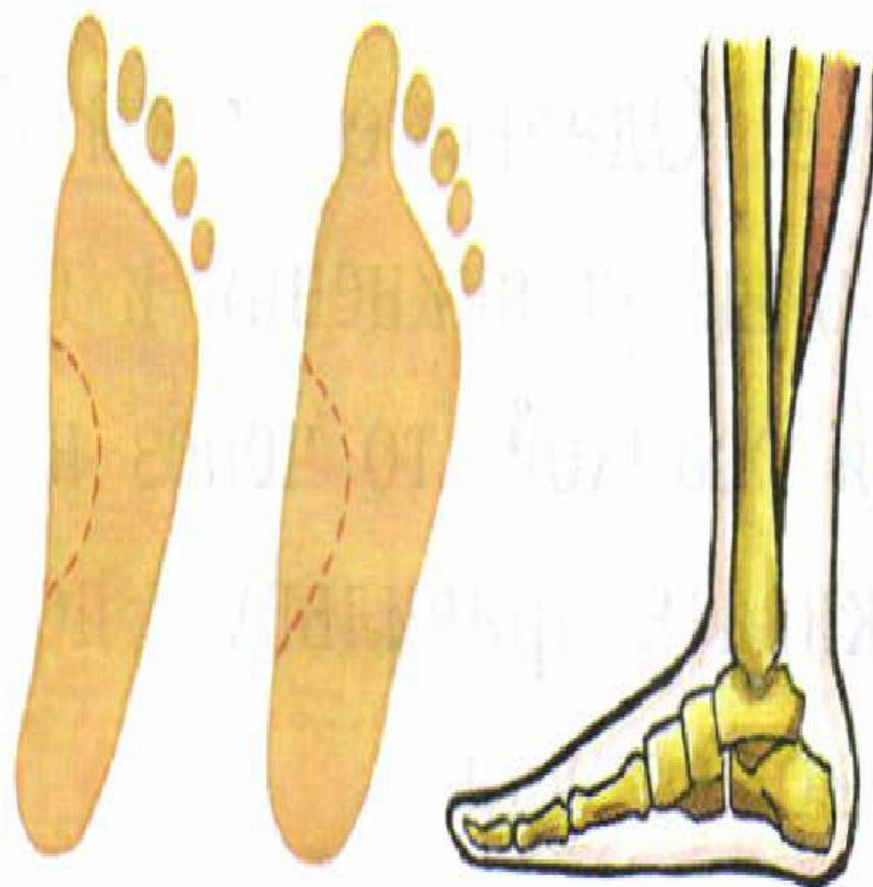


Неправильная осанка





Стопа нормальная

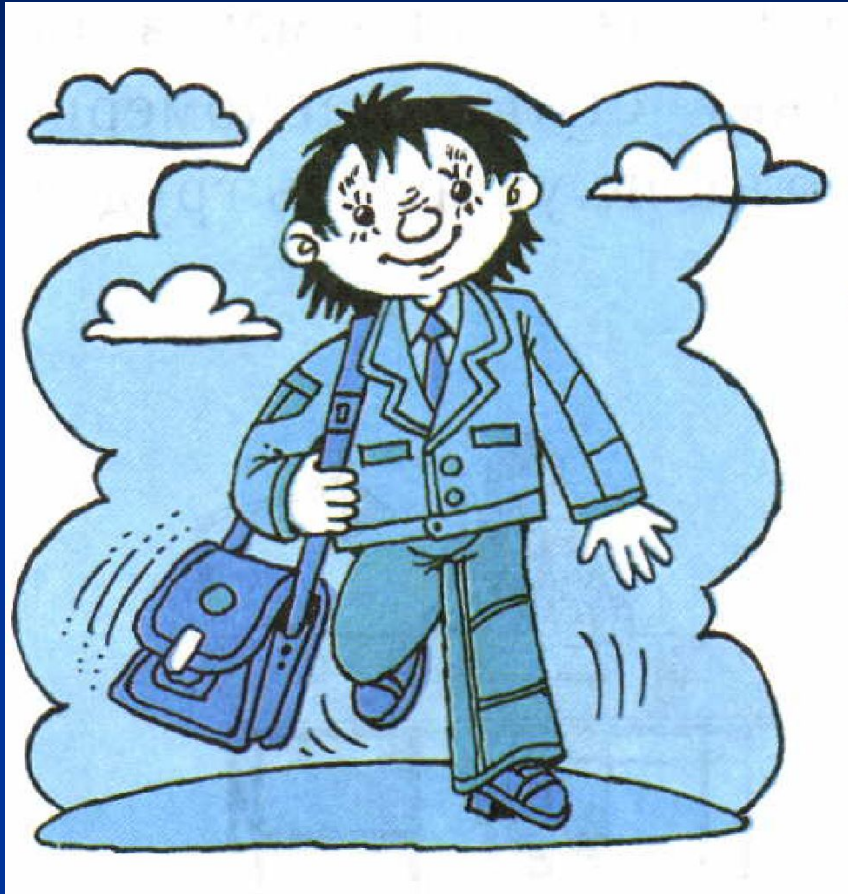


Стопа плоская (плоскостопие)

Причины нарушений осанки







Что нужно делать для улучшения осанки

- Плоская подушка и ровный, средней жесткости матрац.
- Носи портфель на обоих плечах
- За столом сиди прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью о его край
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.