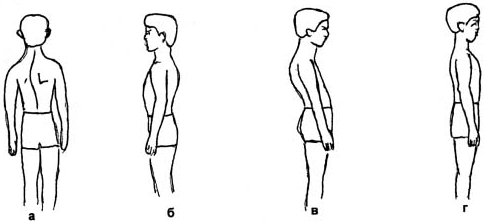
**"ОСАНКА – стройная спина"**

**Как вы думаете, на каком рисунке изображена правильная осанка?**



**Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.**

**8 ПРИЧИН**

**иметь правильную и здоровую осанку:**

**1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.**

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

**2. Дыхание становится легким и более глубоким.**

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

**3. Улучшается дыхание и пищеварение.**

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

**4. Вы выглядите более стройными и молодыми.**

Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

**5. Голос будет казаться лучше.**

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

**6. Помогает мышцам и суставам.**

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

**7. Улучшается мышление.**

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

**8. Здоровый позвоночник.**

Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

**"человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник"**

Советы

по сохранению осанки.

**Вы, ребята, посмотрите:**

**Все ли правильно сидите.**

**Быть прямой должна спина,**

**Как гитарная струна**

**Ноги вы соедините,**

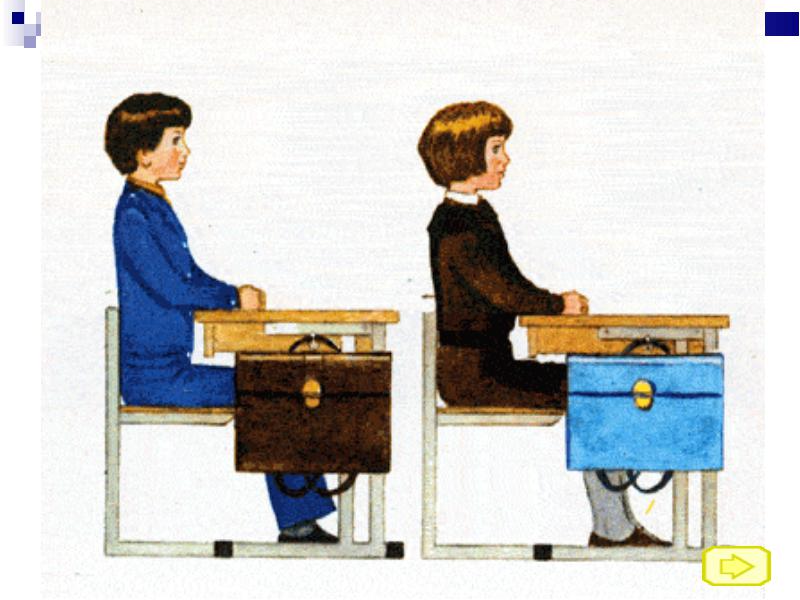
**Прямо голову держите.**

**Ну, а чтобы не устать**

**Позу нужно поменять,**

**А минут так через тридцать**

**Походить не полениться.**





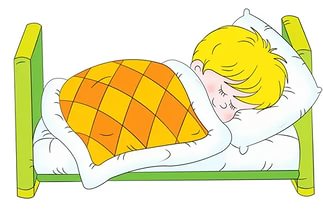
**Груз тяжёлый и большой**

**Не носи в руке одной.**

**Поровну распределяй**

**В две руки**

**И в путь ступай.**



**Береги свой позвоночник**

**Утром, днём и даже ночью.**

**Чтобы кости не болели**

**Спи на жёсткой ты постели.**