

Здоровый позвоночник –

**здоровый
организм**





ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

- ❑ ***Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека, при которой центры масс всех частей тела находятся на одной осевой линии. Нарушение осанки развивается в результате слабости, нетренированности мышц.***
- ❑ ***При правильной осанке центры масс всех частей тела находятся на одной осевой линии.***

Что такое позвоночник?

Позвоночник - это:

- **надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;**
- **прочный "защитный футляр" спинного мозга.**
- **жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;**

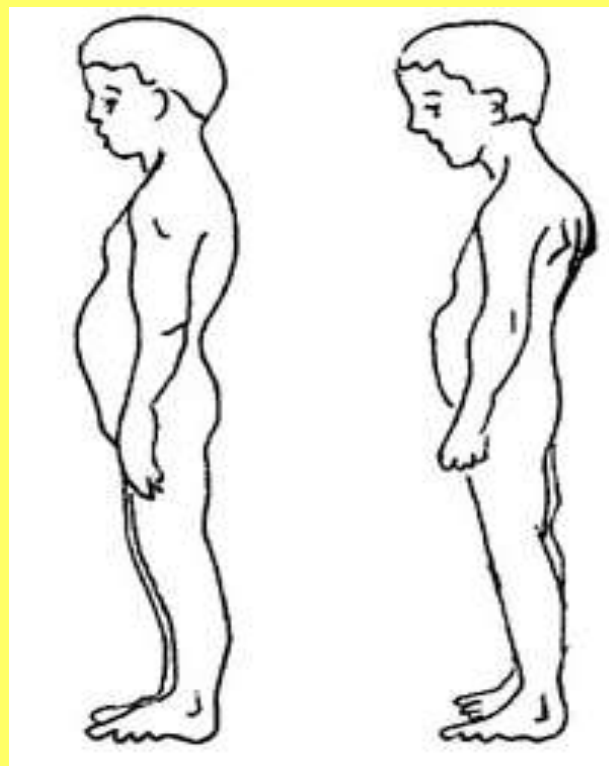
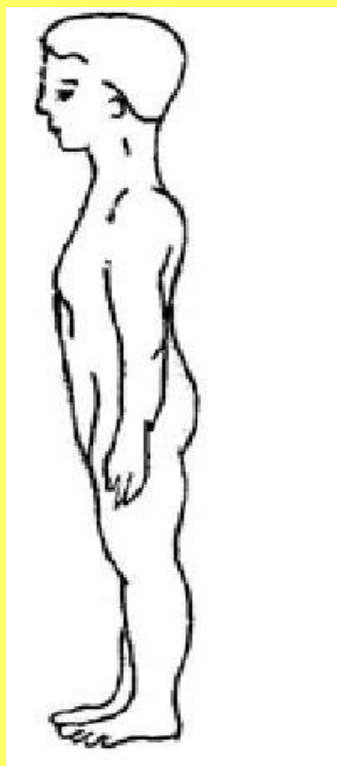
В то же время позвоночник - это:

- **гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;**
- **эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Правильная осанка

Неправильная осанка



Средствами укрепления позвоночника и воспитания правильной осанки

являются:

- ***физические упражнения , направленные на укрепление мышц спины***
- ***постоянный контроль за соблюдением правильного положения тела***



Гигиенические правила при выполнении упражнений

- ***Занятия следует начинать с легких и простых движений***
- ***Все движения обязательно выполняются в обе стороны одинаковое количество раз***
- ***Наиболее важна правильная техника выполнения упражнений***