

Карточка «Осанка»

1. Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. Укажи, у кого из ребят правильная осанка?



2. Какие причины нарушения осанки ты знаешь? Назови их. (Если не сможешь сам, то тебе могут подсказать картинки)



3. Что нужно делать для улучшения осанки?
