

Поднимаем плечики- прыгают кузнечики.

Выше, выше, высоко,

Ниже, ниже, низко.

Сели, посидели, травушку покушали

Тишину послушали.

Выпрямиться, подравняться.

Смотрим прямо, дишим ровно, глубоко: 1, 2, 3.

Смотрим влево, смотрим вправо

Спина ровная у вас, а осанка- высший класс!

**Мышцы**– главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Чтобы выработать хорошую **осанку,** нужно выполнять правила, многие из которых мы знаем: правильно сидеть, не сутулиться… К тому же при плохой осанке труднее дышать, хуже работает сердце и другие внутренние органы. У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это заболевание называется **сколиозом.**

Кости скелета – это опора нашего тела, основная функция – защищать внутренние органы от повреждений. Надо употреблять продукты богатые витаминами и кальцием: фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу.