

«Осанка - стройная спина»

Так называется тема мероприятий, проведенных 18-19 января на площадке «Динамика жизни» в рамках проекта Школа ступеней «Радуга».

На них учащимся в доступной форме рассказали о том, что все живые организмы делятся на две категории: беспозвоночные и позвоночные. К последним относится и человек. Важно ухаживать за своим позвоночником, чтобы оставаться здоровым на долгие годы. Именно этому были посвящены практические занятия. Преподаватели показали детям ряд упражнений, укрепляющих спину и формирующих правильную осанку.



Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине.



А сейчас мы хотим предложить вашему вниманию несколько упражнений на сохранение правильной осанки



Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.



Из всей нашей беседы ребята сделали вывод - Необходимо следить за своей осанкой, чтобы она была правильной.

Желаем вам успехов! Спасибо за внимание! Будьте здоровы!

Организаторы площадки «Динамка жизни»:
Аминова Г.Х., Пирогова Э.В., Бородина А.А.