Правильна постава - запорука здоров'я

Постава - це положення тіла під час ходьби, сидіння, стояння. У людини з правильною поставою стрункa, гарна фігура: спина пряма, плечі розвернуті, голова піднята, живіт втягнутий. Неправильна постава робить спину кривою, плечі й голова при цьому опущені, живіт випнутий, коліна зігнуті. Правильна постава не дається людині з народження, кожний сам формує свою поставу. Правильна постава не тільки робить людину стрункою і гарною, а й сприяє нормальному подиху, хорошій роботі серця, вільному руху крові по тілу. Виробленню правильної постави сприяють також рухливі ігри, спорт, ранкова зарядка.

Кілька вправ, що допоможуть зміцнити м'язи, виробити правильну поставу.

Вправа «Велосипед» Ляж на спину й поклади руки біля тулуба, по черзі піднімай ліву й праву ногу, згинаючи їх у колінах.

Вправа «Плавання» Ляж на живіт, руки поклади перед собою, на них поклади голову. Піднімай голову й плечі, наскільки це можливо.

Вправа «Віконце» Ляж на живіт, підніми руки вверх і зчепи пальці. Прогнися, поверни тулуб ліворуч, праворуч (під лівою й правою рукою заглянь у віконце).

Вправа «Рибка» Ляж на живіт, поклади підборіддя на руки. Відведи руки назад і підніми якнайвище. Те саме зроби з ногами.

Вправа «Хода» Походи кімнатою: на носках, на зовнішніх і внутрішніх краях стоп ніг, перехресними кроками, заносячи вперед по черзі то праву, то ліву ногу, як ходять моделі на подіумі, як ходять балетні танцівники.

Із сьогоднішнього дня стеж за своєю поставою, виконуй зарядку, займайся фізичною працею, і ти завжди будеш струнким, гарним і здоровим.