

# Памятка

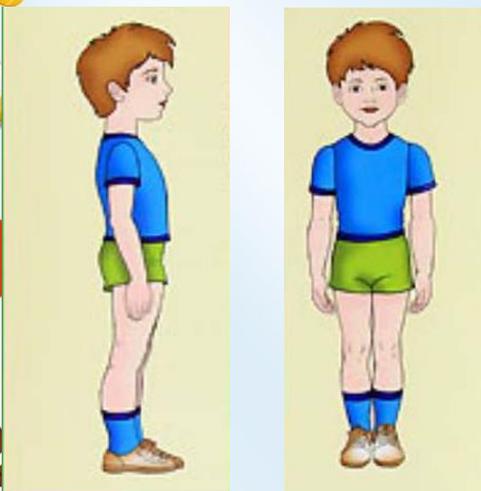
## Правильная осанка

**Осанка** - то привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

**«Привычное положение тела»** - это то положение тела, которое регулируется бессознательно. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику.

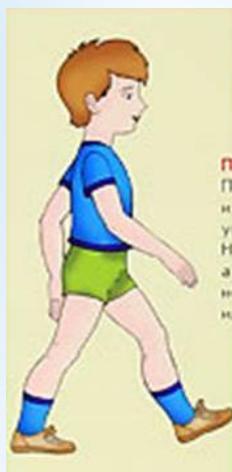
### Правильная осанка в положении стоя

Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, одновременно опираясь на обе ноги.



### Правильная осанка при ходьбе

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.



### Правильная поза в положении сидя

Сиди прямо без напряжения. Спина ровная. Ступни упираются в пол.



