

**Информация
о проведении информационного блока
«Ты осанку береги!»
для учащихся 1-11 классов
КГУ «ОШ №4» города Балхаш
в рамках недели**

«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

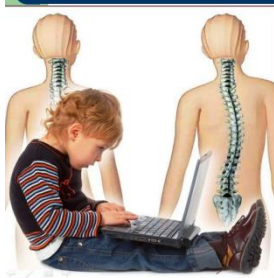
С целью содействия всестороннему развитию личности и укрепления здоровья школьников в КГУ «ОШ №4» города Балхаш в рамках недели «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» было проведен в дистанционном формате оздоровительный информационный блок «Ты осанку береги!» для учащихся 1-11 классов.

В чаты Messenger WhatsApp (для учащихся школы) была отправлена ссылка для просмотра и участия в данном мероприятии.

Программа мероприятия:

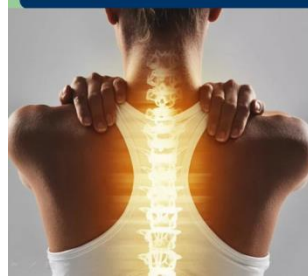
- Что такое осанка?
- Факты о детской осанке.
- Факты о позвоночнике.
- Упражнения для здоровой спины.

Факты о детской осанке.



**Ты осанку береги
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше
молока —
Кальций нужен
нам всегда.**

Факты о позвоночнике.



**Гибкость
способствует
обновлению
всего
организма в
целом!**

Совет дня.

**Прогнись!
Самое простое
упражнение для
осанки – прогибы
назад. Раз 10
повторить – и осанка
уже радует глаз.**



Упражнения для здоровой спины

