**Упражнения для выработки навыка**

**правильной осанки.**

**И.п.–стоя спиной к стене.**

**1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются**

**стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегаю**

**к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к**

**стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при**

**этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона**

**уменьшается.**

**2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел**

**позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).**

**3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не**

**приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), рас-слабиться (вдох).**

**4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и**

**головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться**

**(вдох).**

**5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку.**

**Открыть глаза, проверить**

**правильность осанки, исправить замеченные дефекты.**

**6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную**

**осанку, проверить себя.**

**7. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы**

**шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.**

**8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом**

**вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в ил.**

**Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к**

**стене.**

**Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения**

**заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К**

**сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для**

**родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка**

**может сформироваться в исключительных случаях**

**- у совершенно здорового, переполненного**

**энергией, гармонично развитого ребенка. Всем**

**остальным необходимо:**

** обеспечить условия для формирования**

**правильной осанки;**

** знать, что такое правильная осанка, как**

**именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;**

** сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из**

**главных его опор - позвоночнику;**

** доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью**

**специальных упражнений.**

**Упражнения на ощущение**