**Комплекс упражнений для правильной осанки.**

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Ведущими факторами, которые определяют привычную позу человека, являются состояние и форма позвоночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Правильная осанка характеризуется следующими признаками - прямое положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот.

**Причины нарушения правильной осанки:**

1. Слабая мускулатура тела;
2. Недостаточная двигательная активность;
3. Привычка к неправильным позам;
4. Неправильно подобранный школьный портфель;
5. Нарушение зрения.

**Последствия неправильной осанки:**

1. Нарушение работы органов дыхания;
2. Боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице, головные боли;
3. Смещение внутренних органов;
4. Хроническая усталость;
5. Снижение аппетита;
6. Задержка роста.

Для формирования навыка правильной осанки необходимо как можно чаще принимать правильное положение в течение всего дня.

**Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины.**

**Упражнения в позиции лежа на спине (в постели утром  и перед сном)**

1. Упор на локти, ладони под поясницу, ноги согнуты в коленях, прогнуться, поднимая таз.

2. Лежа на спине, руки над головой, ноги прямые, носки на себя. Одновременно тянем руки вверх, пятки от себя, носки на себя.

3.Подгибание согнутых в коленях ног к животу, помогая руками, голову подтягивать к коленям (группировка лежа на спине).

**Упражнения в позиции, лежа на животе**

1. «Буква Х»: одновременно поднять выпрямленные руки, ноги, голову, прогнуться в пояснице. Зафиксировать на 8-10 секунд.

2. Поднять выпрямленные ноги вверх на 15-30 градусов. Руки перед собой или вдоль туловища. Зафиксировать на 8-10 секунд.

3. Выпрямленные руки, голову и шею поднять (руки перед собой или вдоль туловища, чуть выше уровня лопаток), прогнуться. Зафиксировать на 8-10 секунд.

**Упражнения для шейного отдела**

1.Стоя или сидя. Плечи и затылок прижаты к стене. Подбородком пытаться коснуться груди, не отрывая затылка от стены. Подержать 5-10 секунд, повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.

2. Прикрепить к стене лист бумаги. Зажатым зубами карандашом рисовать цифры от 1 до 30 или буквы алфавита.

 **Упражнения на четвереньках**

1. Кошечка. Прогнуть - выгнуть спину в поясничном отделе 10-12 раз.

2. Опустить ягодицы на пятки, выпрямленные руки зажимают низко опущенную голову. Зафиксировать на 8-10 секунд.

**Отжимания**

1. Отжимания, стоя от стены максимально соединив лопатки. Туловище движется только за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.

2. Отжимания от стола, пола.

**Упражнения для дыхания**

1. Плавно, глубоко сделать вдох через нос до упора, задержать на 5-10 секунд, резкий выдох через рот до конца. Задержать дыхание для выполнения упражнений №№ 1 и 2 на 5-10 секунд.

2. Во время вдоха - живот надуть максимально, выдвинуть брюшную стенку вперед; во время выдоха - живот втянуть в себя (рекомендуется выполнять непосредственно перед сном, лежа в постели, после теплого душа или ванны).

Весь комплекс упражнений выполняется в течение 7 минут.