*В норме позвоночник человека имеет изгибы вперед и назад для поддерживания вертикального положения и выполнения опорной функции при нагрузках.*

*Если эти изгибы становятся чрезмерными или появляются в нехарактерных местах, возникают заболевания позвоночника. В зависимости от направления искривления позвоночника по отношению к осевой линии различают деформации с изгибом в сторону – сколиоз, вперед - лордоз, назад – кифоз.*



 Правильная Сколиоз

 осанка



 Кифоз Лордоз

***Игры, которые лечат….***

***«Птица»***:

Лежа на животе,

поднимите руки вверх –

в стороны, прогнитесь.

Задержите положение,

отдохните.

***«Маленький мостик»:***

Лежа на спине, опереться

на согнутые в локтях руки.

Приподнимите туловище,

удержите на несколько секунд, вернитесь в исходное положение



***«Стойкий оловянный солдатик»***: Встать на колени, руки плотно

прижать к туловищу.

Наклонитесь назад, как

можно ниже держа спину

прямо. Выпрямитесь.

Повторите 3 раза, сядьте

на пятки отдохнуть и повторите снова.

***«Дровосек»:*** Стоя, ноги

на ширине плеч.

Делаем большой взмах

воображаемым топором

и сольно ударяем им по

воображаемому чурбану.

Повторить не менее 10 раз.

***«Ласковая – сердитая кошечка»:*** Стоя

на коленях с упором на ладони, голова

наклонена вниз. Плавно прогнитесь в

пояснице по направлению к шее, голову

поднять, удержать позу. Голову опустить,

спину плавно выгнуть вверх, удержать

позу, вернуться в исходное положение.



***«Качалочка»:*** Лягте на

спину, ноги вместе. Сгибая

ноги, прижмите колени к

груди и обхватите их руками.

Покачайтесь на спине . Отдохните.

***«Медведь»:*** Встать на четвереньки. Идти, переставляя одновременно правую руку и правую ногу, затем левую ногу и левую руку, не сгибая колен.



***«Ноги за голову»:***

Лежа на спине, руки

разведены в стороны.

Поднять прямые ноги

вверх, закидывая их за голову, задержаться, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз, медленно.

***«Толстый и тонкий»:***

Стать на колени, сесть на

пятки. Выпячиваем живот

и прогибаемся в пояснице,

изображая «толстяков».

Затем втягиваем живот, выпрямляя спину и становимся «худышками».

***Красивая, правильная осанка –***

***неотъемлемый элемент здоровой жизни и имиджа современного человека. Прямая спина визуально удлиняет фигуру и делает ее более стройной. Хорошо развитые мышцы спины поддерживают здоровье позвоночника. Проблемы с позвоночником влияют на работу сердечно - сосудистой системы, состояния нервной системы и работу внутренних органов.***

******

 ***Здоровье позвоночника и правильная осанка во многом определяют общее самочувствие человека. Регулярное выполнение упражнений и сеансы массажа способны надолго продлить здоровье спины и являются прекрасной профилактикой многих проблем с позвоночником!***

******









Человек с правильной осанкой выглядит

стройным, подтянутым, красивым и

чувствует себя

уверенным!

