**Правильная осанка и профилактика нарушения осанки.**

Осанка человека, как мы это понимаем, - привычная нам непринужденная поза, которая формируется с самого рождения и определяется симметричным положением туловища и конечностей относительно вертикальной оси позвоночника.

Правильную осанку нам обеспечивает крепкий мышечный корсет (мышцы шеи, верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, живота, таза) при которой голова находится строго по вертикальной линии, т.е. прямо, подбородок приподнят, плечи развернуты. При правильной осанке и правильно расположены внутренние органы.

В наше время основными факторами для формирования неправильной осанки являются: мягкая постель, сон на высокой подушке, частые заболевания, требующие постельного режима, неправильное и нерациональное питание, несоответствующая росту и возрасту мебель в школе и дома, недостаточное освещение, нарушение зрения, ношение тяжестей в одной руке или на одной стороне туловища и многое другое.

При всех нарушениях осанки изменяется и развивается топография внутренних органов, что приводит к возникновению заболеваний. Очень часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием и другими патологическими заболеваниями костно-мышечного аппарата.

В первую очередь, при профилактики дефектов осанки, необходимо ликвидировать причины их возникновения и дальнейшего развития. Огромная роль в этом отводится учителю физической культуры, который включает на учебных занятиях упражнения на формирование правильной осанки.

**Упражнения лечебной физкультуры при неправильной осанке.**

1. **Разгрузка позвоночника.** Все упражнения ЛФК традиционно начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Классическое упражнение - ходьба на четвереньках. Длительность выполнения 2-3 минуты.  
   Ложимся на подстилку на спину. Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса.
2. **"Вытяжение" позвоночника.** Лёжа на спине, пятками тянемся "вниз", макушкой - "вверх". Выполняем 3-4 "вытяжения" по 10-15 секунд.
3. **Велосипед.** Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ногами совершаем движения, имитирующие езду на велосипеде. Важно: большая часть амплитуды движений ног должна "ниже" тела, болтать ногами над животом не надо, нужно, чтобы выпрямляемая нога поочередно проходила близко к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.
4. **Ножницы.** Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: горизонтальные махи желательно производить ближе к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.  
   Теперь переворачиваемся на живот. Упражнения на животе предназначены в основном для укрепления различных мышц спины.
5. **"Вытяжение".** Выполняется аналогично упражнению 2, только на животе.
6. **Плавание.** Исходное положение: лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Прогибаемся в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Удерживая такое положение, выполняем движения, имитирующие плавание брассом:  
   - руки вперед, ноги развести в стороны  
   - руки в стороны, ноги соединить  
   - руки к плечам, ноги по-прежнему вместе  
   и т.д.  
   Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений с кратковременным отдыхом между подходами (5-10 секунд)
7. **Ножницы.** Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода по 30-40 секунд.
8. **Удержание.** Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Ноги вместе, руки в стороны, ладони вывернуты вверх. Статически замираем в этом положении на 10-15 секунд. Важно: желательно не задерживать дыхание, при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Выполняем 3-4 повторения с кратковременным отдыхом между повторениями (5-10 секунд).  
   Теперь встаём.
9. **Вращение руками.** Упражнение для фиксаторов лопатки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), локти в сторону, пальцы рук к плечам. Выполняем вращение рук назад (по часовой стрелке). Важно: в этом упражнении не нужна большая амплитуда движения, наооборот, локти должны совершать при вращении небольшую окружность. Темп выполнения - медленный. Выполняем 2-3 подхода по 20-30 секунд с кратковременным отдыхом между подходами.
10. **Приседания.** Упражнение для осанки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), руки в сторону, ладони вывернуты вверх. В таком положении, сохраняя красивую осанку, встаем на мыски, потом приседаем, снова на мыски и в исходное положение. Выполняем 5-10 таких приседаний с кратковременным отдыхом. Темп выполнения упражнения - медленный.