**Что такое осанка?**

Осанка - положение тела, когда человек стоит, сидит или двигается. Человек, имеющий хорошую осанку, всегда выглядит стройным, опрятным и вызывает уважение окружающих. Плечи у него отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. Обладатель правильной осанки всегда кажется выше ростом. Его походка лёгкая и упругая.

Если осанка нарушена, человек постоянно горбится и втягивает голову в плечи. При этом живот выпирает, а спина искривлена. Создается иллюзия низкорослости и неуклюжести, некоторого стеснения.

Приучать себя к правильной осанке нужно с детства. Если не заботиться об этом специально, человека не спасут ни красивое лицо, ни модная одежда. При плохой осанке трудно быстро бегать и высоко прыгать, даже танцевать.

**Чем грозит неправильная осанка?**

Правильная осанка - это не только красивая фигура и внешний вид человека. Хорошая осанка - это прежде всего ЗДОРОВЬЕ! Свобода и красота движений, трудоспособность, выносливость.

Напротив, человек, который не обращает внимания на осанку, болеет чаще, страдает от болей в спине, при ходьбе, порой не находит удобной позы для сна. Сутулость приводит к нарушению кровообращения, сдавливанию и смещению внутренних органов. Такие изменения вызывают не только неприятные ощущения, а и серьёзные заболевания, такие как сколиоз, плоскостопия.

Хотите почувствовать, что значит неправильная осанка и как с этим жить? Тогда нужно встать к стене, прижаться к ней спиной и пятками. Медленно наклониться вперёд, не сгибая туловища. Появится напряжение мышц спины и ног. Попробуйте наклониться ещё ниже. Почувствуете, как теряете равновесие. Теперь вы можете ощутить на себе, как сложно тому человеку, у которого неправильная осанка, он должен всё время напрягать свои мышцы.

**Как следить за осанкой?**

Осанка может изменяться в зависимости от возраста ребёнка, человека. Может меняться в течение дня, зависеть от настроения, рода занятий, отношения к спорту.

В семье необходимо стремиться соблюдать распорядок дня и занятий детей.

* У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стул, стол, кровать).
* Когда ребёнок сидит за столом, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, обе руки опирались на стол при письме. Можно откинуться на спинку стула, но нельзя наклоняться низко над столом.
* Не рекомендуется детям спать на кровати с прогибающейся сеткой, лучше приучать ребёнка спать на спине.
* Обратите внимание, что спать "калачиком" на боку с высокой подушкой нельзя! Это провоцирует развитие сколиоза.
* Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, "шаркать" пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

**Упражнения для правильной осанки**



Эти упражнения позволяют научиться правильно держать тело. Выполнять их нужно с предметом на голове стоя у стены или в движении. Таким предметом может стать книга, но она плохо держится на голове, падает, вызывает дискомфорт. Можно сшить мешочек и наполнить его крупой, песком. Подойдёт и такой вариант: полиэтиленовый пакет размером 20х20 см плотно наполнить бумагой, лоскутками ткани, равномерно распределить содержимое. Вес такого пакета (подушечки) не должен превышать 100 г.

**Упражнения с предметом на голове, стоя у стены**,нужно выполнять, касаясь её затылком, лопатками и пятками, втянув живот. Стараться как можно дольше удерживаться в этом положении, не отклоняясь от стены.

Приседания из положения стоя, руки вверх. Присед - руки вперёд. Вернуться в исходное положение.

Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.

Подтягивание руками ноги, согнутой в колене к животу.

**Упражнения с предметом на голове в движении**

Приседания из положения, стоя на коленях. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.

Перешагнуть через мяч, повернуться к нему лицом, повторить упражнение.

Подниматься на скамейку (ступеньку) и опускаться с неё.

**Упражнения на укрепление мышц**

Эти упражнения достаточно сложны, вызывают усталость, выполняются стоя, лёжа, сидя на полу, при ходьбе. Но ведь хорошая осанка стоит наших стараний и труда!

Подпрыгивая на носках, выполнить хлопок за спиной (на каждый прыжок), до усталости. Перейти на ходьбу, не забывая об осанке.

Сидя на полу, упереться руками за спиной. Спина прямая. Поднять правую ногу, перенести её влево, коснувшись пола. Аналогично другой ногой. Дыхание равномерное, осанка безупречная!

Сидя на полу, упереться руками за спиной. Ноги приподнять, удерживая их на весу, скрещивать, как в упражнении "ножницы".

Лёжа на полу, ноги выпрямить и развести в стороны. Попеременно поднимать то правую, то левую ноги.