**Упражнения, корректирующие осанку**

Осанка– это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении.

Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактику нарушений осанки рекомендуется осуществлять в двух *направлениях:*

* создание оптимальных гигиенических условий;
* проведение воспитательно - образовательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.