**Коррекция и профилактика нарушений осанки**.

1. **Комплекс «Красивая осанка»**

Упражнения комплекса важно выполнять систематически. Комплекс помогает сохранить красивую осанку, подвижность суставов рук, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение позвоночника и головного мозга, снимает головную боль и переутомление

**1. «Поза дерева».**  Упражнение выполняется стоя или сидя за столом, ноги вместе, стопы прижаты к полу, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Дыхание произвольное, спокойное. Держать позу 15-20 секунд. Плавно опустить руки и расслабиться.

**2. «Поза статуи».** Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спина прямая, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное. Удерживать позу 20-30 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Для снятия напряжения рук погладить запястья, встряхнуть кистями рук и спокойно подышать.

**3. «Поза лебедя».** Исходное положение – сидя, чтобы спина касалась спинки стула. Руки опустить, плечи отвести назад. Руки за спиной взять в замок, выпрямить и медленно поднимать вверх, не наклоняя туловища. Удерживать позу в меру сил от 3 до 10 секунд. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Упражнение помогает напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

**4. «Поза перекрестка».** Встать или сесть прямо. Правую руку с силой вытянуть вверх, левую опустить вниз. Затем правую руку опускать по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника (середины спины) и тянется к правой руке. Нужно постараться сцепить пальцы в замок. Голову держать ровно, поднятый вверх локоть прижать к голове. Удерживать положение 10-15 секунд. Опустить руки, расслабиться. Повторять упражнение 3-4 раза, меняя положение рук.

**5. «Поза скручивания».** Встать прямо на расстоянии одной стопы от стенки, стопы вместе. Руки согнуть в локтях и поднять вверх. Ладони находятся на уровне глаз и повернуты вперед. Следя глазами за ладонями, спокойно, без резких движений, поворот к стене, скручивая верхнюю часть туловища, стопы не смещать. Оставаться в таком положении 3-5 секунд. Медленно вернуться в исходное положение. Восстановить дыхание и выполнить скручивание в другую сторону. Повтор – 3-5 раз. Упражнение полезно не только для позвоночника, оно дает хорошую нагрузку на талию, укрепляет боковые мышцы живота.

**6. «Поза ребенка».** И.П. – сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположить вдоль тела, ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Находиться в позе 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Поза улучшает кровообращение, снимает головную боль, переутомление.