**Правила хорошей осанки**

Правила хорошей осанки: место для сна должно быть жестким — для позвоночника лучше всего подходят ортопедические матрасы и плоские подушки; стол и стул ребенка должен соответствовать его росту.

Это несложно проверить: пусть ребенок поставит на столешницу согнутую в локте руку — кончики пальцев должны доставать до виска. Между грудью и столом должно быть расстояние, равное кулаку, ноги при этом стоят на полу или на приставном стульчике. Сколиоз представляет собой боковое искривление позвоночника. У здорового человека позвоночник — это прямая линия, при сколиозе он выгибается в сторону, чаще всего напоминая английскую S. Неправильное распределение нагрузки на позвоночник приводит к повышенным нагрузкам на позвонковые диски, что чревато межпозвонковыми грыжами, сдавливанием нервных окончаний и патологическому функционированию внутренних органов.

Сколиоз — заболевание родом из детства. Обнаружив его в пятилетнем возрасте, положение дел можно исправить гимнастикой и плаванием, но если диагноз поставлен в 18 и старше, придется лечиться в стационаре или даже делать операцию. Позвоночником, как известно, надо заниматься до того, как он занялся вами. Нехитрые гимнастические упражнения позволяют предупредить проблемы со спиной, укрепляя мышечный «корсет».

Их можно делать на кровати вместе с ребенком: лежа на спине поднимайте прямые ноги и разводите в стороны, лежа на животе постарайтесь соединить затылок и пятки. В качестве тренажера может пригодиться и обычный стул: сидя на его середине и не касаясь спинки, сведите стопы вместе на полу, ноги образуют прямой угол. Опустите руки «по швам» и пытайтесь оттолкнуться от воздуха как будто от сидения стула, головой «растите» вверх. Расслабляйтесь и повторяйте 10–12 раз. И не забывайте о «ласточке»! Также предлагаю несколько упражнений в игровой форме для стоп, осанки и глаз. Успехов вам!

**Упражнения для стопы с использованием образных четверостиший**

**Ходьба на носках.**

Мышки юркие идут,

Спинки гордые несут.

На носочки выше, выше

Поднимитесь, мыши, мыши!

**Ходьба на пятках.**

Слышен топот — топ-топ-топ.

Это кто же там идет?

Это ежи колкие

Несут мешки с иголками!

**Длинные прямые шаги с перекатами с пятки на носок.**

Что за чудо, что за гам?

К нам приехал великан!

У него шаги большие —

Преогромные такие!

**Ходьба на внешней стороне стопы.**

Вышел из лесу медведь,

Очень громко стал реветь!

— Косолапый, не реви,

Лучше с нами ты дружи!

**«Часики».**

**И.п.** — сидя, руки в упоре сзади.

Интенсивно выполнять повороты стоп влево-вправо.

Тик-так, тик-так —

Часики идут.

Тик-так, тик-так,

Время нам несут.

**«Две подружки».**

**И.п.** — то же.

Одна стопа поочередно потирает другую.

Есть у маленькой дочушки

Две веселые подружки.

Ее ножки очень ладят —

Ласково друг друга гладят.

**«Прятки».**

**И.п.** — то же.

Сгибать и разгибать пальцы ног.

Расскажу я вам секрет —

Были пальчики — и нет!

В прятки поиграть собрались,

Спрятались — и показались!

**«Колобок».**

**И.п.** — стоя, одна нога на мяче.

Водить ногой по мячу, катать правой и левой ногой по очереди.

Скок-скок-поскок,

На полянке — колобок,

С ним, веселым, поиграю

И ногою покачаю.

**«Веселый мяч».**

Подскоки на двух ногах.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Синий, красный, голубой —

Не угнаться за тобой!

**Упражнения для формирования правильной осанки из исходных положений сидя и лежа на полу**

**«Достань до носочка».**

**И.п.** — сидя на полу, руки на коленях, ноги расставлены в стороны.

1 — наклон к левой ноге, достать до носка,

2 — и.п.,

3 — то же к правой ноге,

4 — и.п.

**«Кошечка».**

**И.п.** — стоя на четвереньках, смотреть вниз.

Выгнуть спину вверх, голову опустить, прогнуть спину, голова приподнята, смотреть вперед.

**«Коснись колен».**

**И.п.** — лежа на полу, колени согнуты под углом 45 градусов, руки вдоль туловища.

1 — сделать вдох и немного приподнять шею и верхнюю часть спины, но не более, чем на 45 градусов, попробовать коснуться пальцами коленей и придвинуть руки к коленям,

2 — медленно вернуться в и.п.

**«Велосипед».**

**И.п.** — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнять произвольные круговые движения ногами вперед-назад.

**«Поверни колени».**

**И.п.** — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

1 — повернуть колени вправо, голову — влево,

2 — и.п.,

3 — наоборот,

4 — и.п.

**«Колобки».**

**И.п.** — сгруппироваться, лежа на полу.

Выполнять перекаты (покачивания) на спине.

**«Лодка».**

**И.п.** — лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Приподнимать грудную клетку, руки и ноги, выполняя перекаты (покачивания) на животе.

**«Змея».**

**И.п.** — лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди.

Выпрямить руки, прогнуть спину, говорить «ш-ш-ш!».

**«Корзиночка».**

**И.п.** — лежа на животе, прогнуться, взять ноги руками за щиколотки.

Выполнять перекаты на животе.

**«Плавание».**

**И.п.** — лежа на животе, руки в стороны.

Приподнять верхнюю часть туловища, выполнять имитационные движения «плавание».

**Упражнения для глаз с использованием образных картинок**

**«Качели» или «Мячик».**

Смотреть поочередно вверх-вниз.

**«Колобок».**

Выполнять произвольные круговые движения по 10 раз по часовой и против часовой стрелки.

**«Испугались медведя».**

Быстро моргать 1—2 минуты.

**«Восьмерка».**

Описывать глазами «восьмерку».

**«Молоточки».**

Слегка нажимать на каждое веко, с перерывом в 1—2 секунды (6—8 раз).

**«Кузнечик».**

Смотреть внимательно на палец на расстоянии 30 см от глаз, перевести взгляд на далекий предмет (отдых 10—15 с).

**«Солнце светит».**

Крепко закрыть глаза на 3—5 с, затем открыть на то же время (6—8 раз)