**Формирование правильной осанки у школьников.**

 Осанка имеет важное значение для развития и деятельности организма. Правильная осанка не образуется сама по себе. Для её формирования необходимо приложить немало усилий.
у детей школьного возраста нередко обнаруживаются такие нарушения осанки, как боковые искривления позвоночника (сколиоз ), искривления позвоночника в переднее-заднем направлении ( лордоз ), плоская спина, сутуловатость, а также плоскостопие.
Во время медицинского осмотра врач обязательно должен вынести заключение о состоянии осанки у каждого школьника и во всех необходимых случаях дать конкретные рекомендации: это могут быть специальные упражнения корригирующего характера, и в некоторых случаях плоскостопия - специальная обувь.
Решающую роль в формировании правильной осанки имеют регулярные занятия физическими упражнениями, особенно специальными упражнениями на формирование осанки. Такие упражнения должны включаться в занятия физическими упражнениями дома в комплексы утренней гимнастики и физкультурных паузах при выполнении домашнего задания.
Так же следует регулярно проводить следующее упражнение на ощущение правильной осанки: встать спиной к стене (лучше, если у стены нет плинтуса) так чтобы стены касались пятки, ягодицы, лопатки и затылок. Приняв это положение и не изменяя его отойти от стены. Здесь следует ребёнку предложить почувствовать это положение правильной осанкой, запомнить его и всегда сохранять.
Чтобы достигнуть хороших результатов в формировании осанки, необходимо заботиться о правильном положении тела ребенка, когда он сидит, стоит, ходит.

Для формирования правильной осанки рекомендую
вам следующие упражнения:

*А) Для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:*
1.-наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головы.
2.-пониманиеобеих рук вперед, в стороны, вверх и назад;
- круговые движения руками;
3.- поднимание и опускание плеч;
- отведение и сведение;
- круговые движения плеч.

*Б) Для укрепления мышц туловища:*
1. наклоны туловища вперёд и назад, вправо и влево;
2. повороты туловища вправо и влево;
3. повороты туловища в сочетании с наклонами;
4. наклоны и повороты туловища в положении сидя, стоя на одном колене, двух коленях.

*В) Для укрепления мышц ног:*
1.отставления ноги на всю ступню, на носок, вперед, в сторону, назад;
2.поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад;
3. поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад с одновременным сгибанием.

*Г) для укрепления мышц стопы:*
1. ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы (с поджатыми пальцами);
2.Захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней ( в положении сидя на скамейке);
3. сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на гимнастической скамейке, ноги прямые;
4. стоя, ноги на ширине ступни, разведение с ведение пяток;
5. ходьба с поворотом носков внутрь;
6. катание малого мяча стопой вперед и назад, как в положение стоя, так и в положении сидя на стуле.

В летнее время, на пляже, весьма полезно для укрепления мышц стопы ходить по песку босиком.

*Д) для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:*1. Упражнения у стены (без плинтуса) касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками:
- поднимание рук;
- полуприседания и приседания;
- поочередное поднимание с отведением правой, левой ноги;
- наклоны вправо и влево;
- повороты головы вправо и влево.
2. Упражнения с удерживанием груза на голове (мешочек с желудями, кубики и т. д.):
- движения рук, ног;
- сочетания движений рук и ног;
- полуприседания и приседания;
- ходьба по полу, гимнастической скамейке;
- перешагивания через предметы.

Для формирования правильной осанки также рекомендую упражнения у *гимнастической стенки и на гимнастической стенке:*- стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища;
- поднимание поочерёдно правой, левой ноги;
- стоя на одной из нижних реек лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимание и сгибание ног назад;
- поднимание прямых, согнутых ног в висе на гимнастической стенке.