

Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на 45°, ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.
13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков ещё не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неверная поза за верстаком могут вызвать такие нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой, пользоваться мебелью, не соответствующей росту. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу.

Осанка нарушается и при недостаточном освещении, поскольку при чтении и письме приходится низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.

Следствием нарушения осанки является **остеохондроз**. Для всех страдающих этим заболеванием полезны массаж, самомассаж, упражнения в воде, плавание, особенно стилем брасс на спине, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

При напряжении мышц усиливается давление на нервные окончания и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, поэтому важно включать в обычную зарядку упражнения на расслабление.

Страдающим остеохондрозом полезно спать на полужёсткой постели, избегать резких движений. А ещё говорят: *«Если не хочешь иметь остеохондроз, замени подушку березовым поленцем»*.