**«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ»**

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс = ширина плеч \*100%

                               плечевая дуга

Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты. И ребенок может выполнить их дома под контролем взрослых.

**Упражнения у стены**

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;

- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины, затем повторит приседание, сделав шаг вперед. И вернется в исходное положение;

- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;

- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

**Упражнения с предметами**

Для их выполнения потребуется деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух- трех стульев;

- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища. Присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернутся в исходное положение;

- стать на скамейку и сойти с нее 15-20 раз.

**Упражнение на равновесие**

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;

- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на растоянии60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешком на голове;

- то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.

**Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса**

Они рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- положить ладони на лопатки( локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

- сцепить кисти за спиной- правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

 - наклонится вправо и влево;

- повернутся в одну , затем в другую сторону;

- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включить в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку.