**Упражнения для правильной осанки**

Упражнения на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение, как минимум, 3-4 месяцев. Исправлению дефектов осанки очень помогают 4 упражнения, которые нужно выполнять 2-3 раза в день (до еды или спустя 1,5-2 часа после еды).

* **Упражнение 1.**

Стоя, несколько раз вдохнуть и выдохнуть, активизируя выдох (подбирая живот во второй половине выдоха). Затем, выдыхая, сесть на пятки. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе снова сесть на пятки. Повторить 6-8 раз подряд.

* **Упражнение 2.**

Сесть между пяток, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея прямая). Оставаться в этой позе 10-30 секунд, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6-12 раз.

* **Упражнение 3.**

Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук в замок за спиной. Через каждые 5-10 секунд сменять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Дыхание – произвольное.

* **Упражнение 4.**

Сесть на коврике «по-турецки», шея прямая, подбородок немного подобран. Дышать произвольно, не глубоко.

Это упражнение полезно детям, сидящим у телевизора. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20-30 секунд напряжённого сидения немного их расслаблять.

Все упражнения следует выполнять в умеренном темпе, со спокойным ровным дыханием.

Рекомендуется перед началом и по окончании выполнения упражнений выполнить следующий тест. Подойти к стене без плинтуса (можно к двери) и прислониться к стене спиной. Проверить четыре точки: затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены. Просунуть ладонь под поясницу – поясница должна плотно, но не сильно прижимать ладонь к стене. Постоять в такой позе около 20-30 секунд. Потом отойти от стены, сохраняя такое положение спины, и походить 1-2 минуты. А затем подойти к стене, сохраняя положение спины, и проверить – сохранилось ли оно.

Также для коррекции позвоночника рекомендуется выполнять следующее упражнение в положении лёжа: лечь в тестовую позу, вытягивая позвоночник параллельно полу от копчика до макушки в противоположные стороны, и фиксировать её в течение 5-ти минут. При выполнении данного упражнения лёжа на спине ноги можно согнуть в коленях, стопы поставить на пол. Это упражнение позволяет укреплять мышцы спины с статическом положении.



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

**ПАМЯТКА**

**«Упражнения на корректировку осанки»**

****

**Педагог ДО Бережнова Е.Н.**

**Тазовский 2021 г.**