***Комплекс упражнений для правильной осанки***

Неправильная осанка, искривления позвоночника — бич современного человека. Чаще от проблем со спиной страдают дети, школьники. От прямоты осанки зависит внешний вид человека, здоровье всего организма в будущем. Как повлиять на формирование позвоночника в детском возрасте, чем может помочь ЛФК в решении проблемы неправильной осанки, как делать гимнастику в домашних условиях, расскажем в нашей статье.

К искривлению позвоночника, нарушениям осанки у детей приводят следующие факторы:

* Малоподвижный образ жизни.
* Плохая организация рабочего места для выполнения домашних заданий, рисования, чтения.
* Физические перегрузки.
* Неправильное питание.

**Упражнения для правильной осанки детей**

Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и до 5 подходов.

**1. «Самолет»**: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

**2. «Мельница»:** одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

**3. «Дровосек»:** поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

**4. «Рыбка»**: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

**5. «Коромысло»**: ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

**6. «Ласточка».** Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

**7. «Велосипед»**. Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.