**Упражнения на ощущение**

**правильной осанки.**

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. *И.п.* -стать спиной к стене в основной стойке,так,чтобы затылок,лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

**

1. *И.п.*-то же.Присесть и встать

или поочередно поднимать и сгибать

ноги, сохраняя то же положение головы,

таза, спины.

*3.Ип.* -то же.Сделать шаг вперед,

повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стенке. Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) - необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.