**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

 Чтобы сформировать правильную осанку необходимо знать, как принять правильную осанку, необходимо иметь способность удерживать правильную осанку при движении и часто контролировать правильность осанки.  
И.п. – спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности.

**Подготовительное** **упражнение:**Для тренировки знаний о правильной осанке следует:  
1. Занять исходное положение и сохранять принятую позу у стены.  
Выполнять в течение 2‑3 минут.

**Основные** **упражнения:**Для тренировки движений с сохранением правильной осанки следует:  
1. Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и коленные суставы, до максимального объема, помогая руками притягивать колено к грудной клетке. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10‑12 раз.  
2. Занять исходное положение. Делаем боковые наклоны, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10‑12 раз.  
3. Занять исходное положение. Присесть и встать, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10‑12 раз.

**Заключительные** **упражнения:**Для контроля правильной осанки следует:  
1.Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены, удерживать принятую позу как можно дольше. Сохраняя принятую позу, выполнить несколько поворотов и наклонов туловищем, вращений и наклонов головой (повторить 2‑3 раза). Особое внимание уделять положению головы: следует держать её прямо и не опускать, так как это приводит к сгибанию спины и сутулости. Периодически следует возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.