**СОВЕТ ШКОЛЬНИКАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО: ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Встать к стене, прикоснуться к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она, правильная поза! Тело должно ее запомнить.

     Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать. Чтобы ходить, стоять и сидеть красиво, чтобы этот навык стал естественной потребностью – придется приложить усилия.

     Для правильной осанки полезно:

* Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем.
* Плавать брассом.
* Ездить верхом.
* Делать упражнения у вертикальной плоскости: встать у стены правильно, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать и т.д.
* Носить на голове различные предметы: кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками. Не роняя подушечки, ходить на носках, на полусогнутых ногах, 21 приседать, ползать на четвереньках, подниматься и спускаться по шведской стенке и т.д.
* Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну или любой горизонтальной возвышенности.
* Выполнять упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепления мышц и связок опорно-двигательного аппарата, воздействующие на мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

Для красивой осанки детям 1–2 класса также полезны некоторые следующие привычки:

* заучивать наизусть стихи, пересказывать тексты в движении – подпрыгивая, задирая ноги, кружась, кувыркаясь;
* раскачиваться на передних ножках стула во время приготовления уроков;
* повторять устные уроки, раскачиваясь в кресле качалке;
* писать за конторкой стоя;
* учить уроки, сидя на жесткой табуретке (сидя на ней, быстрее устаешь, чаще встаешь и разминаешь мышцы);
* работать полулежа на компьютере, развалившись в кресле, положив клавиатуру на колени, чтобы угол наклона составил 135º (в таком положении спине удобнее);
* читать книги лежа на животе, подложив под грудь подушку (позвоночник испытывает наименьшую нагрузку, так как голова и плечи – приподняты, а спина выпрямлена).

   Важным условием выработки правильной осанки является систематический контроль за нею в процессе различных видов деятельности и, в особенности, во время сидения за письменным столом. В этом случае правильной является следующая поза: предплечья на крышке стола, плечи на одном уровне, голова несколько наклонена вперед, ноги стоят на полу параллельно, голени под прямым углом к бедрам.