Друзья! Физкульт-привет! Продолжаем выкладывать полезную информацию о том, как оставаться в хорошей физической форме, даже находясь постоянно дома в режиме изоляции.

А вы знаете, психологи утверждают, что осанка – это показатель, позволяющий понять самочувствие человека?!

Прямая спина и подтянутый живот свидетельствуют о спокойствии, успешности и здоровье. А сгорбленный силуэт влияет на нагрузку в области плеч, провоцирует болезненные ощущения и доставляет неудобства с равновесием.

Как проверить осанку в домашних условиях?

Чтобы оценить состояние своей осанки, нужно подойти к стенке и встать к ее поверхности на небольшом расстоянии 4-5 см спиной.
Проверить свои параметры таким способом несложно. Ступни разместите на ширине плеч. Затем понемногу наклоняйтесь назад и старайтесь поддержать равновесие.
Наблюдайте, какой участок тела сначала соприкоснется со стенкой. Осанка в самый раз, если это будут ягодицы и плечи. Поверхности касаются лишь ягодицы, таз слишком сдвинут назад. Если плечи, таз подается вперед, а спина находится в напряжении.
Если же поверхности достает одна из сторон, это свидетельствует о нарушении равновесия. Когда со стеной соприкасается вся спина – вы сутулитесь.

Упражнения для укрепления и формирования осанки:

**1. Прилипаем к стене.**Снимаем обувь, подходим к стене, встаем к ней спиной. Выпрямляемся, стараясь мысленно тянуться головой вверх, а поясницей - вниз. Пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок должны касаться стены.
Стоим так столько времени, сколько сможем.
Отходим, стараясь сохранять это положение как минимум 20 минут. В первые минуты, действительно, тело будет "помнить" правильную позицию. Потом начнет возвращаться к позе, в которой привыкло находиться большую часть времени.
Вот почему так важно ежедневно выполнять этот простой прием.

**2. Упражнение «Кошечка»**1. Займите ИП, стоя на четвереньках.
2. Сделайте вдох и выдох.
3. Снова вдох. На выдохе скруглите спину от копчика к шее по максимуму. Для этого нужно поджать ягодицы и толкнуть таз вперед. Голову опустить вниз, растягивая заднюю поверхность шеи.
4. На вдохе возвращаемся в ИП.
5. Делаем выдох и прогибаемся в пояснице максимально. Голову приподнимаем (но не задираем!), мышцы груди тянутся. Таз поднят вверх. Чувствуем, как мышцы растягиваются.
6. Возвращение в ИП на вдохе.

Когда упражнение будет освоено, то прогиб и выгиб сменяют друг друга только с кратковременным возвращением в ИП.

**3. Упражнение "Лодочка"**Лягте на живот. Руки и ноги вытянуты, лицо на коврике. Дышим ровно, дыхание не задерживаем при выполнении упражнения. И не крутим головой!
Одновременно отрываем ноги и руки от пола, прогибаясь в спине. Задерживаемся на несколько секунд, возвращаемся в ИП.
Голова не запрокидывается!

**4. Упражнение "ЗамОк"**Стоим ровно. Копчик - вниз, макушка - вверх. Пытаемся соединить руки в замок за спиной. При этом одна рука идет сверху через плечо, другая - снизу.

**5. Подъемы рук и ног**Лягте на живот, прижавшись лбом к полу. Распрямите руки и ноги. Поднимите одну руку над полом одновременно с противоположной ногой. Если не получается, поднимайте по одной части тела за раз. Задержитесь в этом положении на 2 полных вдоха, вернитесь в исходное положение. Сделайте 15 повторений с каждой стороны.

**6. Растяжка широчайшей мышцы спины**Встаньте прямо и поднимите руки над головой. Наклонитесь влево и вернитесь в исходное положение. Теперь наклонитесь вправо и вернитесь в исходное положение. Сделайте 5–10 медленных наклонов в каждую сторону

**7. Балансирование на одной ноге**Встаньте прямо, согните одно колено и поднимите его, удерживая равновесие на одной ноге. Чтобы упростить задачу, обопритесь обо что-нибудь, но, как только почувствуете себя увереннее, вытяните руки в стороны. Затем сложите руки на груди. Сохраняйте баланс в течение 10–20 секунд, затем поменяйте ноги. Повторите 5 раз для каждой стороны.

** Оторвитесь от компьютеров и выполняйте эти упражнения каждый день. Почувствуйте, как ваша спина говорит вам «Спасибо!»**

