

# Консультация для родителей

## «НЕМНОГО ОБ ОСАНКЕ»

Осанка человека дает много информации о человеке, о его физическом развитии, о состоянии здоровья и даже о его самочувствии и настроении. Раньше говорили: «Горб - это состояние души. У тебя что, душа горбатая?» Как-то сразу хочется выпрямиться и доказать, что это неправда. На самом деле, попробуйте расстроиться или еще того сложнее - расплакаться, если вы стоите прямо, гордо подняв голову, открыто глядя перед собой. Не получилось? Вот именно!

Человек с прямой спиной вызывает у нас впечатление очень уверенного в себе и удачливого, гордого и уважаемого. А вот человек сутулый кажется нам неуверенным, постоянно в каких-то проблемах, невезучим, в плохом настроении... Сутулая спина вызывает ощущения покорности человека всему и всем.

С точки зрения восточной медицины тело человека пронизано такими своеобразными «каналами», через которые проходит энергия космоса. Без этой энергии нам жить очень тяжело: мы быстро устаем, часто болеем, ничего не получается, нет удачи и все, за что бы мы ни взялись, заканчивается далеко не так, как нам хотелось бы. Именно по спине, особенно в верхней её части, проходят основные и самые важные энергетические каналы. Сутулясь, мы перекрываем их и лишаем себя чистой и необходимой нам энергии.

Как узнать, когда мы стоим правильно? Есть пять точек, которые должны находиться примерно на одной линии (в положении стоя):

- мочки ушей
- плечи
- кисти
- тазовые кости
- колени

### Упражнение для укрепления мышц спины.

1. Исходное положение: лёжа на животе, руки сложить в замок на затылке.
2. Поднимаем верхнюю часть тела (плечи и грудь) от пола.
3. Выполняем так 3 раза по 10 повторов каждый раз, между подходами отдыхаем около одной минуты или сколько нужно.

Выполняйте это упражнение так, как вы можете. Если не получается по 10 раз (чувствуете боль или усталость) выполняйте столько раз, сколько

