**Профилактика нарушений осанки у детей**

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего человека, а правильная осанка – это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Нарушения осанки и сколиоз – самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30 % до 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10–15 % детей.

Среди детей от 3 до 6 лет нарушения осанки встречаются у 5–6 %, а перед поступлением в школу число детей с нарушением осанки достигает   
20 %. За время пребывания в начальной школе число таких детей увеличивается в два раза, а перед окончанием школы нарушение осанки имеет уже каждый второй подросток.

При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы. Маленькие дети становятся замкнутыми, капризными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Те, кто постарше, жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Наиболее часто нарушения осанки характеризуются увеличением шейного и грудного изгибов позвоночника, опущенной головой и плечами, запавшей грудной клеткой, свисающим животом.

Поскольку на рост и формирование осанки влияет окружающая среда, родители должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят.

Огромное значение для формирования правильной осанки у ребёнка имеют следующие факторы:

* своевременное рациональное питание;
* активные прогулки и игры на свежем воздухе;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* привычка правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы;
* умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.

Главное и наиболее эффективное средство профилактики нарушений осанки – правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель – без ровной опоры тело примет согнутое положение, что приведёт к растяжению и ослаблению мышц спины, ограничит подвижность грудной клетки.

Важна и поза во время сна. Лучше всего, если ребёнок привыкнет спать на спине, иногда на животе, но только не на одном и том же боку, свернувшись калачиком, с коленями, подтянутыми к груди.

Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Они укрепляют мышцы тела, способствуют лучшей работе сердца, органов дыхания, активному обмену веществ.

Питание должно быть полноценным и разнообразным. Ежедневно в рацион ребёнка необходимо включать молоко и кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), блюда из мяса и рыбы, свежие овощи и фрукты, соки.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учёте у ортопеда. Им показаны лечебная физкультура, массаж, ортопедические пособия, разгрузочный режим, лечебное плавание, физиотерапия и т.д.

М*атериал подготовлен*

*медицинской сестрой по массажу*

*Марасановой Марией Викторовной*

*с использованием материалов сайта http://infourok*

Согласовано

заведующий СМО В.В. Зябкина

Согласовано

методист Е.В. Мельник

Утверждено

директор С.В. Королева