15 сентября 2017 года Единый день здоровья школьника

**Профилактика нарушения осанки**

Осанка не передается по наследству, в 95% случаев нарушение осанки являются приобретенными. Статистика показывает, что за последние годы число детей с проблемами осанки составляет около 50-70%.

Человек с правильной осанкой держит голову и корпус прямо, его плечи развернуты, живот подтянут, ноги держатся ровно, колени выпрямлены. Расправленная грудная клетка дает возможность глубоко дышать, вентилировать легочную ткань, наполнять кровь кислородом. Нарушение осанки ведет к искривлению позвоночника. Так, отклонение позвоночника в сторону показывает сколиоз, вперед - на сутулость.

**Как выработать правильную осанку у детей?**

У ребенка должна быть не провисающая постель с низкой подушкой. Ребенка младшего и дошкольного возраста приучайте спать на спине, а школьнику спать следует на правом боку (не калачиком), на полужесткой постели с небольшой подушкой под головой. Привычка сидеть боком, положив под себя ногу, стоять с опорой на одну ногу, носить все время в одной руке тяжелый портфель – все это ведет к нарушению осанки. Детская мебель для занятий и игр должна быть подобрана по росту ребенка.

Для предупреждения усталости детей на занятиях в школе и дома необходимо проводить 3-5 минутные физкультпаузы. Не позволяйте ребенку читать лежа на боку. Школьные принадлежности рекомендуется носить в рюкзаке за спиной. Важную роль играет полноценное питание. Правильному физическому развитию способствуют прогулки, участие ребенка в разнообразных подвижных играх, занятия детской гимнастикой, катание на коньках, лыжах, плавание.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее трех раз в неделю, тренировать мышцы спины и брюшного пресса. Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, на уроках физкультуры в школе, спортивных тренировках, выполнение специальных упражнений, упражнения в балансировании с предметами на голове**.**

При малейшем подозрении на ухудшение осанки у ребенка немедленно обращайтесь за консультацией и помощью к педиатру или врачу-ортопеду.

Не внимательное отношение родителей и педагогов к формированию осанки у ребенка приводит к нарушению.

**Родители! Будьте внимательны к своим детям.**

Врач-валеолог Борисовкрй ЦРБ В.И. Коновалова