**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Чашникский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

**Памятка для педагогов и родителей по профилактике нарушения осанки у школьников**

 **Проблема нарушения осанки у детей была всегда актуальна, но в наше время она приобретает все большие масштабы. Это связано с изменением качества жизни. Люди, благодаря новомодным гаджетам и инновациям, доступным видам городского и личного транспорта, перестают двигаться и все чаще ведут малоподвижный образ жизни. Всех больше страдают от этого дети, так как в период формирования скелета важно двигательная активность, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки очень распространено в школьном возрасте, так как на маленький организм ложится колоссальная нагрузка в плане проживания учебного дня, носки школьных принадлежностей, долгого пребывания на рабочем месте, вместо того, чтобы бегать, прыгать и играть. Конечно, школьной программой предусмотрены меры профилактики развития и равномерной нагрузки на опорно-двигательную систему, но ребенку нужен постоянный контроль, как со стороны преподавателей, так и со стороны родителей. Давайте разберемся в вопросе о нарушении осанки у школьников и мерах ее профилактики.**

 ***Какие нарушения в организме вызывает неправильная осанка***

 **Нарушение осанки влияет на все системы и органы человеческого тела, так как вследствие искривления позвоночника в определенную сторону смещаются и все органы. Нарушается их работа,  и возникают сопутствующие заболевания. Неправильная осанка может привести к следующим проблемам.**

1. **Изменяется артериальное давление, затрудняется кровообращение всего организма, прокачка крови затруднена, все  органы, системы не дополучают питательные вещества и микроэлементы.**
2. **Страдает желудочно-кишечный тракт. Из-за перекоса продвижение каловых масс затрудняется. Это ведет к застойным явлениям, запорам, коликам.**
3. **Мочеполовая система не может полноценно работать. Отток мочи ослабляется и возникают проблемы с мочеиспусканием.**
4. **Нервная система также не остается в стороне. Из-за сдавливания нервных окончаний и корешков могут возникать сильные боли в разных отделах позвоночного столба и прилежащих к ним областях.**

 ***Как распознать нарушение осанки***

 **Неправильная осанка возникает в результате недоразвития мышечного корсета спинных мышц. Из-за этого возникают неестественные вогнутости и выпуклости. Самым распространенным заболеванием, характеризующимся искривлением позвоночного столба, является сколиоз.**

 **Чтобы определить и выявить дефекты, вызванные нарушением осанки в школьном возрасте,  и вовремя принять меры  необходимо  осмотреть ребенка в двух плоскостях – саггитальной и фронтальной.**

 ***Нарушения осанки в саггитальной плоскости характеризуется следующими моментами:***

1. **Выпуклость грудины и уплощение поясничного лордоза. Другое название – круглая спина.**
2. **Кругловогнутая спина.  Увеличение всех изгибов позвоночника.**
3. **Сутулая спина. Лордоз поясничного отдела уменьшен, а грудной кифоз увеличен.**
4. **Плоская спина. Все изгибы уменьшены и мало выражены.**
5. **Плосковогнутая спина. Увеличен поясничный лардоз, уменьшен грузной кифоз.**

 ***Эти изменения вызванные осанкой, нарушенной вследствие систематического неправильного положения тела ребенка,  могут дополняться еще и вторичными признаками:***

1. **Сильное выпячивание лопаток относительно плоскости спины.**
2. **Уплощение лопаток.**
3. **Сильный наклон шеи и головы вперед – сутулость.**
4. **Колени, расходящиеся в стороны.**

 ***Нарушения осанки в фронтальной плоскости  характеризуются  несимметричностью  половин спины и всего тела. К примеру, это могут быть следующие признаки:***

1. **Ноги разной длины.**
2. **Плечи располагаются на разном уровне.**
3. **Талия на одном боку отличается от другого бока.**
4. **Голова самопроизвольно склонена на бок.**
5. **Позвоночник и ягодичная складка не на одной линии.**

 ***Как предотвратить нарушение осанки у школьников***

 ***Для того чтобы избежать проблем с осанкой и заболеваний позвоночного столба в будущем необходимо соблюдать некоторые требования:***

1. **Сидеть на своем рабочем месте прямо. Выражение «писать носом» подходит тем детям, которые практически лежат на парте при письме. Это опасное положение тела, вызывающее со временем перекос позвонков.**
2. **Парта, на которой сидит школьник, должна находиться на уровне нижней части груди. Если парта слишком низкая, то ребенку придется наклониться  при письме или чтении – это неправильно. Если парта слишком высокая, правая рука будет стремиться постоянно вверх, формируя при этом неправильное расположение правого плеча.**
3. **Высота стула должна соответствовать высоте голени ребенка.**
4. **Между столом и стулом должно оставаться расстояние равное грудной клетке школьника.**
5. **При письме ребенок должен занимать правильную позу – ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, подбородок опущен.**

 **Нарушение осанки у школьников требует серьезного и длительного лечения, в которое входит целый комплекс мероприятий. Одним из важнейших методов лечения нарушения осанки у школьников является лечебная физкультура.**

 ***Некоторые упражнения для исправления осанки:***

1. **Плотно прижаться к стене лопатками, плечами, пятками и ягодицами. Руки расставить в стороны и тоже и прижать к стене. Напрячь мышцы всего тела, и скользить по стене руками вверх-вниз.**
2. **Лежа на животе, выпрямить руки и ноги и одновременно поднимать их вверх, оставаясь лежать несколько секунд только на животе и груди. Затем опустить руки и ноги на пол. Повторить 10 раз.**
3. **Велосипед. Совершать вращательные движения ногами, как будто кручение педалей велосипеда, лежа на спине.**
4. **Стоя в прямом положении, сделать глубокий вдох и выпучить живот. Задержаться в таком положении на несколько секунд и расслабиться. Повторять упражнение по 30 раз дважды в день.**
5. **Вращательные движения руками в разные стороны  в положении стоя.**
6. **В положении сидя выполнять наклоны вперед и назад по 10-15 раз.**

 **Такие несложные упражнения избавят вашего ребенка от нарушений осанки и заболеваний позвоночника в будущем. Главное условие – регулярность выполнения упражнений и систематический контроль за правильным положением спины.**

2018