**Правила для правильной осанки**

Осанка – это понятие о привычном положении тела человека в пространстве. Это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым.

1.Помните, что спать ребенок должен только на жесткой постели! Лучше всего спать в положении на животе или на спине. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальными являются ортопедические подушки и матрасы.

2. Не покупайте ребенку обувь «на вырост», тесную и неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника. Со временем эти изменения могут закрепиться, что приведет к нарушению осанки. Если у ребенка имеются плоскостопие или косолапость, то обязательно займитесь их лечением! Помните, что эти недуги взаимосвязаны!

3. Организуйте ребенку правильный режим дня. Обеспечьте удобное и хорошо освещенное рабочее место, где ребенок будет делать уроки, читать, рисовать, делать поделки и т. д. Очень важно, чтобы мебель подходила ребенку по росту. В домашних условиях удобно использовать офисные стулья, высоту которых можно регулировать. Не стесняйтесь спрашивать ребенка о его состоянии! Если через 15-20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея – значит, мебель для ребенка подобрана неправильно! Так как сегодня компьютер есть практически в каждом доме, то нужно продумать и то, в каком положении ребенок будет проводить время за компьютером. В идеале, конечно, это время нужно ограничивать: детям 12-13 лет (здоровым!) за компьютером можно находиться не дольше полутора часов в день. Причем через 45 минут обязательно делать перерыв. Мультфильмы и сказки по монитору можно посмотреть и малышам, строгих возрастных рамок здесь нет. Но в день должен быть только один мультик, или одна сказка, или одна развивающая программа (около 15-20 минут). Если ребенок страдает каким-либо неврологическим заболеванием, то время пребывания у компьютера, разумеется, должно быть уменьшено. При этом монитор компьютера должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура – на высоте около 70 сантиметров от пола. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, ноги – касаться пола и также быть в согнутом положении. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

4. Не забывайте о том, что нарушения осанки возникают из-за недостатка движения! Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.

5.Помните, что детям полезнее всего носить рюкзаки с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками. Рюкзак должен быть пригнан по размеру и не должен быть слишком тяжелым. Избегайте ношения сумок, особенно опасно длительное ношение тяжелых сумок в одной руке – это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости - сколиозу.

6.Применяйте, если это необходимо, корректоры осанки, спинодержатель, ортопедический корсет. Убедите ребенка в том, что ему нужно носить их какое-то время, что в результате он будет стройным, здоровым, а спина у него будет ровная.

В идеале все эти правила должны соблюдать и родители здоровых детей.

По существу, это правила, необходимые не только (и не столько!) для лечения, сколько для профилактики заболевания. Предупредить любой недуг легче, чем его лечить. Особенно это актуально для болезней, связанных с нарушениями осанки.