**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия**

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков еще не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неправильная поза за верстаком могут вызвать эти нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой. Неправильная осанка часто бывает и от пользования мебелью, не соответствующей росту. Не только в школе, но и дома мебель должна соответствовать росту.

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие.

Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода. По форме различают нормальную, уплощенную и плоскую стопу, определяемую методом плантографии.

Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза и при нарушении осанки является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза, а также при нарушении осанки включает:

лечебную гимнастику;

упражнения в воде;

массаж;

коррекцию положением;

элементы спорта.

Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта:

плавание стилем “БРАСС” после предварительного курса обучения.

элементы волейбола.

Профилактика нарушения осанки по мнению предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

сиди неподвижно не дольше 20 минут;

старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва" - 10 секунд

сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и. т.д.

старайся сидеть “правильно": сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Физические упражнения способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию. Сегодня к трем великим “китам” здоровья: солнцу, воздуху и воде - следует непременно добавить движение. Широко используя средства физической культуры, можно, как говорил Д.И. Писарев, “не чинить и конопатить” свой организм, как “утлую и дырявую ладью", а создать рациональный режим, который поможет вам укрепить и сохранить здоровье.

Литература:

Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. М. 1967.

 Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех // Теория и практика физической культуры, 1993, №4

Бобырь А.И. , Никитин В.В.  Дефанотерапия нарушений осанки и сколиоза. Уфа. 1999.