**Профилактика нарушения осанки у детей.**

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди детей, можно сказать, что статико – динамический режим,направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.

 **Правильный статико – динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:**

**1**.Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матраце. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».

**2**.Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

**3.**Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой.

**4.**Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

\*высота должна быть такой, чтобы расстояние от глаз ребенка до поверхности стола была около 30 сантиметров. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;

\*высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90 градусов;

\*желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.

**5**.Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная, симметричная установка различных частей тела производиться последовательно, начиная с положения стоп:

\*стопы в опоре на полу или на скамейке;

\*колени над стулом на одном уровне(в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);

\*равномерная опора на обе половины таза;

\*между грудью и столом – расстояние от 1 до 2 сантиметров;

\*предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;

\*голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 сантиметров;

\*при письме тетрадь повернута на 30 градусов, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

**6**.Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти порочные позы приводят к нарушению осанки.

**7**.Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.