**Профилактика нарушения осанки и сколиоза у детей**

    Лечебно-профилактические мероприятия при нарушениях осанки и сколиозах должны носить комплексный характер и включать в себя организацию общего режима дня, оборудование рабочего места школьника, физическое воспитание и лечебную физкультуру. Степень их эффективности зависит от их систематического, регулярного проведения в семье, дошкольных учреждениях и в школе.

 В режим дня в соответствии с возрастом ребенка было бы полезным включать оздоровительные элементы в виде ежедневной утренней зарядки, приемов закаливания, максимально возможное (не менее 1,5 часов) проведение прогулок и игр на свежем воздухе.

     Для детей, имеющих нарушения осанки или боковое искривление позвоночника, в режиме дня по возможности предусматривается дневной отдых в течение 1,5-2 часов в положении лежа на спине или на животе. Если это невозможно в силу занятости ребенка, желательно проводить хотя бы кратковременную разгрузку позвоночника в вечернее время .

     Для ночного сна и дневного отдыха детей с деформациями позвоночника можно использовать индивидуальную постель с небольшой плоской подушкой и матрацем, уложенным на деревянный щит.

     С целью сохранения прямого положения туловища и симметрии всех частей тела, полезно сделать специальное приспособление в виде приставного столика с наклоном его в 30˚, на котором ребенок будет выполнять письменные работы и чтение в положении лежа на животе с опорой на предплечья.

При занятиях ребенка за столом по возможности обеспечивается:

= опора стоп на пол или на специальную подставку;

= сгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямым углом;

= равномерная опора на обе половины таза;

= опора туловища на спинку стула;

= расстояние в 1,5 – 2 см между столом и грудью ребенка;

= симметричное положение надплечий;

= небольшой наклон головы вперед;

= расположение тетради под углом от 10-15˚ до 30˚ (что может быть достигнуто наклоном письменного стола с помощью подставок под его ножки, расположением на его рабочей поверхности чертежной доски, или же использованием парты серийного производства – **рис. 1**).

Освещение рабочего места школьника должно быть достаточным по интенсивности, направление света – с левой стороны и сверху.

Детей с нарушениями осанки и сколиозами в классе желательно рассаживать в первые ряды средней колонны парт (столов). Носить школьные принадлежности детям до восьмого класса предпочтительнее в ранце.

 ***Как относиться к занятиям ребенка физкультурой?***

Регулярно проводимая физкультура, как профилактическое средство при нарушениях осанки и деформациях позвоночника, должна входить в режим дня ребенка с 2 – 2,5 – месячного возраста. Наряду с гимнастикой в физическом воспитании маленьких детей надо широко использовать игры и ритмические движения под музыку. В целях гармоничного развития скелетной мускулатуры детям более старшего возраста следует рекомендовать подвижные игры  и такие виды спорта как лыжи, гребля и плавание. В то же время необходимо избегать увлечения детей играми, связанными с асимметричной нагрузкой на органы движения, как, например, катание на самокате, игра в «классы» и т.п.

Особое внимание следует обратить на раннее обучение детей дошкольного возраста фигурному катанию на коньках и езде на двухколесном велосипеде, а также на обучение детей младшего школьного возраста хореографии и акробатике. Речь не идет о категоричном отказе от этих видов спорта, а только о потенциальной опасности их участия в формировании нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Дело в том, что дети, приступившие к занятиям этими видами спорта, требуют постоянного врачебного наблюдения и контроля в связи с тем, что, например, фигурное катание при чрезмерной асимметричной нагрузке может привести к нарушению осанки, а ранняя езда на двухколесном велосипеде может способствовать формированию сутулой спины. Рано начатые занятия акробатикой и хореографией, вызывая чрезмерную подвижность позвоночника, также могут стать причиной нарушения осанки и сколиоза.

      ***Какова необходимость проведения массажа и лечебной физкультуры?***

     Наряду физкультурой дети с нарушениями осанки и сколиозами нуждаются в проведении курсов массажа и лечебной физкультуры. Это диктуется необходимостью стимуляции кровоснабжения мышц спины, отвечающих за положение позвоночника, и индивидуального применения специальных физических упражнений, способствующих:

= разгрузке позвоночника и воспитанию правильной осанки;

= укреплению ослабленных мышц спины и улучшению функций внутренних органов.

     Дети, имеющие выраженные нарушения осанки и сколиоз, могут заниматься в кабинетах массажа и лечебной физкультуры под врачебным контролем, позволяющим регулировать объем, периодичность и продолжительность занятий. Однако гораздо более важны многолетние регулярные, систематические занятия лечебной физкультурой в домашних условиях.

***Какие физические упражнения рекомендуются детям с нарушением осанки и сколиозами?***

     Из общедоступных и несложных физических упражнений, которые могут выполняться в домашних условиях, рекомендуются следующие:

= самовытяжение, которое дети называют «потягушками», в положении лежа несколько раз в течение дня с обязательным выполнением их утром после  ночного сна, а также после дневного сна и отдыха;

= обучение осанке у стены, заключающееся в том, что ребенок становится спиной к стене; пятками, задними поверхностями голеней ягодицами, лопатками и затылком касаясь ее; при этом между туловищем ребенка и стеной в области шеи и талии образуются небольшие промежутки; продолжительность выполнения такого упражнения 5-7-10 минут;

= ношение предмета (например, книги) на голове со специально изготовленным кругом-нимбом также по 5-7-10 минут несколько раз на протяжении дня;

= поочередное вытягивание рук вперед со сжатыми кулаками («бокс») в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;

= ритмичное поднимание и опускание вытянутых в стороны рук в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;

= вытягивание рук вперед в положении лежа на животе с последующим плавным отведением их через стороны к бедрам с одновременным приподниманием головы и туловища;

= занятия на специально подготовленном спортивном снаряде путем укрепления на стене на уровне глаз ребенка двух резиновых полос длиной 1 метр и шириной 2-3 см;  ребенок становится перед снарядом, берет в руки свободные концы резиновых полос и начинает поочередно растягивать их, подобно движениям рук лыжника.

     Детям с нарушениями осанки и сколиозами не рекомендуются физические упражнения, сопровождающиеся вертикальными нагрузками на позвоночник и его вкручиванием (поднятие тяжестей, метание ядра и т.п.), исключаются продолжительные висы на перекладине и шведской стенке, а также упражнения, связанные с силовыми растяжениями позвоночника.

     Разумеется, надо ограничивать продолжительность просмотра детьми телевизионных передач, чрезмерное увлечение которыми отрицательно влияет на зрение ребенка и на формирование его осанки в тех случаях, когда просмотр производится в фиксированной, не всегда удобной позе ребенка. Это также относится и к компьютеру, который, несомненно, является необходимой вещью в современной жизни, но не очень полезной для здоровья, особенно детям младшего возраста. Поэтому детям до 6-7 лет следует ограничить доступ к компьютеру, а более старшим детям использовать его в основном для работы с обучающими и познавательными программами с соблюдением временных нагрузок и выполнением физических разминок в перерывах между этими занятиями.

    Очень важно, чтобы все эти профилактические и лечебные мероприятия стали бы системой, образом жизни ребенка, а не выполнялись бы «время от времени». Только постоянное внимание к физическому здоровью ребенка может обеспечить его гармоничное развитие и формирование правильной осанки