**Нарушение осанки и плоскостопие, их профилактика у детей.**

***Осанка***— привычное положение тела (при сидении, стоянии, ходьбе), которая формулируется с раннего детства. Нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой правильной осанки является функционирование двигательного аппарата и всего организма. Умеренные изгибы позвоночника свидетельствуют о хорошем физическом развитии.

***Виды неправильной осанки (искривление позвоночника):***

-лордоз (искривление выпуклостью вперёд)

- кифоз (искривление выпуклостью назад)

- сколиоз (искривление выпуклостью вбок)

- сутулость –возникает при слабом развитии мышечной системы (особенно – спины). Голова и шея наклонены вперёд, грудная клетка уплощена, плечи сведены вперёд, живот выпячен.

***Степени нарушени осанки :***

1. Изменён лишь тонус мышц.
2. Изменения появляются в аппарат позвоночника и могут быть исправлены при длительных занятиях корригирующей гимнастикой.
3. Стойкие изменения в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника (эти нарушения с помощью гимнастик не восстанавливаются).

***Профилактика неправильной осанки:***

- нельзя укладывать спать детей в очень мягкие кровати и раскладушки;

- нельзя до 6 мес. сажать детей (особенно страдающих рахитом);

- нельзя до 9 – 10 мес. надолго ставить на ножки;

- при обучении ходьбе не водить ребёнка за ручку;

- дети не должны долгое время стоять и сидеть на корточках;

- не должны ходить на большое расстояние;

- не должны переносить тяжести;

- мебель должна соответствовать росту;

- песочницы должны быть оборудованы скамеечками;

- постоянно следить за осанкой детей;

- не следует стоять долго с опорой на одну ногу;

- одежда не должна мешать прямому положению тела.

Появившиеся отклонения могут привести к деформации костной системы. Большое влияние на формирование осанки оказывает состояние стоп.

***Плоскостопие*** — это уплощение свода стопы, нарушение и понижение опорной функции, нарушение кровоснабжения.

*Характерное проявление* — это быстро устают ноги, в первую очередь страдают колени, так как они получают большую нагрузку, добавляется работа для позвоночника. В большинстве случаев плоскостопие возникает из-за слабости или же переутомления мышц голени и стопы. Это происходит от длительного стояния или ходьбы, от ожирения (не тренированные мышцы не выдерживают нагрузку), от неудобной и не подходящей по размеру обуви и т.д. Дети страдающие плоскостопием при ходьбе:

- широко размахивают руками;

- сильно топают;

- походка напряжённая, неуклюжая;

- при прыжках и беге возникают головные боли;

- обувь быстро снашивается (внутренняя сторона подошвы и каблука).

***Профилактика плоскостопия:***

- обувь не должна быть тесной, иметь жёсткий задник, эластичную подошву, облегать ногу и каблук не выше 8 мм;

- не разрешать дома ходить в тёплой обуви;

- делать упражнения мышц и стоп;

-ежедневные прохладные ванны с массажем;

- хождение босиком по земле, неровной поверхности;

- применение супинаторов;

- специальная ЛФК под наблюдением мед.работника.