**Профилактика нарушений осанки у детей и подростков.**

        Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего человека, а правильная осанка - это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

        Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

        Поскольку на рост и формирование осанки влияет окружающая среда, родители должны контролировать позу детей, когда  они сидят, стоят и ходят. То же самое должны делать и сотрудники детских учреждений.

       Огромное значение для формирования правильной осанки у ребёнка имеют следующие факторы: своевременное рациональное питание; активные прогулки и игры на свежем воздухе; подбор мебели в соответствии с ростом детей; оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий; привычка правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы; умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.

       Главное и наиболее эффективное средство профилактики нарушений осанки - правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

        Стол у ребёнка должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула в норме не должна превышать высоту голени до подколенной ямки. Если ноги обутого ребёнка не достают до пола, ему нужна подставка, чтобы тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом.

        Сидеть нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом -1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

        Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель - без ровной опоры тело примет согнутое положение, что приведёт к растяжению и ослаблению мышц спины, ограничит подвижность грудной клетки. Важна и поза во время сна. Лучше всего, если ребёнок привыкнет спать на спине, иногда на животе, но только не на одном и том же боку, свернувшись калачиком, с коленями, подтянутыми к груди.

       Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Они укрепляют мышцы тела, способствуют лучшей работе сердца, органов дыхания, активному обмену веществ.

       Питание должно быть полноценным и разнообразным. Ежедневно  в рацион ребёнка необходимо  включать молоко и кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), блюда из мяса и рыбы, свежие овощи и фрукты, соки.

       Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учёте у ортопеда. Им показаны лечебная физкультура, массаж, лечебное плаванье, физиотерапия, ортопедическое пособие и т.д.