**Внимание на осанку!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| осанка |  |  Ежегодно на медицинских осмотрах выявляются школьники с нарушением осанки и сколиозом.  К основным факторам, которые могут привести к нарушению осанки относятся: нерациональные ученическая мебель и кровать для сна, дефицит двигательной активности, неэффективное физическое воспитание, привычка детей  |

находиться в неправильной позе (читать,  низко опустив голову или сидеть на стуле подложив под себя ногу).

|  |  |
| --- | --- |
|       Правильная рабочая поза, которая напрямую связана с рациональной ученической мебелью – основа предупреждения деформации позвоночника. В учреждениях образования администрации и педагогам необходимо уделять должное внимание ученической мебели: размер мебели должен соответствовать росту учащихся, а стулья обязательно должны быть одного размера со столом | Картинки по запросу фото школьников осанка |

     Для того чтобы избежать серьезных проблем с осанкой у ребенка в школьном возрасте, родителям необходимо уделять внимание формированию осанки начинается с раннего возраста. Дети дошкольного возраста особенно подвержены нарушению осанки, так как их мышцы, поддерживающие позвоночник, еще очень слабы и часто не успевают за ростом костей.

**Для профилактики нарушения осанки и сколиоза необходимо соблюдать простые правила:**

— соблюдать рациональную рабочую позу во время занятий в школе и дома  (голова несколько наклонена вперед; глаза находятся от тетради на расстоянии длины предплечья и кисти с вытянутыми пальцами (30 см);  плечевой пояс сохраняет горизонтальное положение;  предплечья и кисти рук симметрично располагаются на столе;  туловище отодвинуто на 3-5 см (ширина кисти рук) от края стола;  во избежание сдавливания кровеносных сосудов, расположенных в подколенной области, не менее 2/3 и не более 3/4 длины бедра лежат на сидении;  стопы опираются о пол (при этом ноги согнуты в коленях под прямым углом) или о подножку;  столешница находится на 5 см выше локтя свободно опущенной руки (на уровне солнечного сплетения);

— спать на правильной кровати (лучше выбирать специальные ортопедические матрасы средней жесткости, подушка по размеру должна соответствовать возрасту ребенку, не быть слишком пышной и высокой);

— поддерживать физическую активность, способствующую укреплению мышц спины (плавание, футбол, танцы, легкая атлетика), находиться на свежем воздухе не менее 1,5 часов в день.



**Очень важно, чтобы эти простые правила**

**стали для ребенка привычкой.**