

## Правильная осанка - залог здоровья

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы. Правильная осанка - показатель правильного анатомического развития. 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.

Нарушения осанки и сколиоз - самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Осанка формируется еще в дошкольном возрасте, а на 6-м году жизни выявляются первые дефекты в осанке - сутулость, округлая или плоская спина, отстающие лопатки, выпяченный живот, слегка согнутые при стоянии ноги. В дальнейшем нарушения осанки могут привести к искривлению позвоночника, которое уже является патологическим состоянием. Искривления позвоночника бывают 3-х видов: вперед - патологический лордоз, назад - патологический кифоз и боковое - сколиоз. Дети, имеющие нарушения осанки, как правило, отличаются плохим зрением, страдают заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Одним из наиболее эффективных средств сохранения и формирования правильной осанки является профилактика.

К профилактике нарушений осанки относятся:

- движение во всех видах - подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, плавание и т.д.;
- подбор мебели соответствующий росту и пропорциям тела. Стол у ребёнка должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула не должна превышать высоту голени до подколенной ямки.
- правильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.). Тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом - 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд;
- оптимальная освещённость рабочей поверхности;
- полноценное питание, с достаточным количеством кальция, фосфора, витаминов;
- при ношении различных тяжестей (рюкзаков, сумок, портфелей и др.) нагрузка на позвоночник должна распределяться равномерно. Также важно правильно подобрать школьный рюкзак (ранец). При выборе попросите ребенка примерить рюкзак (ранец) и обратите внимание на следующие моменты: ширина ранца должна примерно соответствовать ширине плеч; верхний край и плечи должны быть на одном уровне; нижний край должен располагаться на уровне пояса; рюкзак (ранец) должен плотно прилегать к спине; прилегающая к спине поверхность рюкзака (ранца) должна быть формоустойчивой.

- постель должна иметь жесткий матрац, не рекомендуется использовать пуховую подушку, подушка должна быть плоская;
- родители и педагоги должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят.

Врач-гигиенист

Полина Грищенко