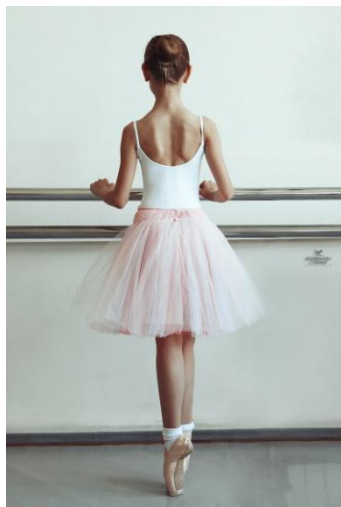


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ»

Уважаемые родители!



Основным средством профилактики нарушений осанки является правильная организация статико – динамического режима, который направлен на регулирование нагрузки на опорно – двигательный аппарат ребенка.

Правильный статико – динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать спать ребенка на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».
2. Приходя из школы (для будущих школьников), после обеда ребенок должен лечь отдохнуть 1 – 1,5 часа, нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.
3. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.
4. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой (от 20 до 40 минут).
5. Необходимо правильно организовать рабочее место, освещение должно быть рассеянным и достаточным.
6. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
 - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);
 - высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90°;
 - желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении.



7. Необходимо научить ребенка правильной рабочей позе во время письма и чтения с постоянным контролем со стороны педагогов и родителей.

Основные требования для рабочей позы во время занятий – это максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение.

Правильная, симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

- стопы в опоре на полу;
- колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- туловище периодически опирается на спинку стула;
- между грудью и столом расстояние от 1 до 2 см (ребром проходит ладонь);
- предплечья симметрично и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;
- голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме положение тетради под углом 30 градусов, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

8. Борьба с порочными позами, такими, как косоугольное положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешена со стола или косоугольное положение таза, когда



ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

9. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

10. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

11. Ребенок должен получать правильное сбалансированное питание, обеспечивающее достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Статико – динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений осанки, должен сопровождаться постоянным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и педагогов.