[Профилактика нарушений осанки и сколиозов у детей и подростков](https://zdrav.tatar.ru/vfdchelny/section/2)

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

" Сколиоз легче предупредить, чем лечить."

Что такое ОСАНКА?

Осанкой называется непринужденная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке, человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут , физиологические изгибы позвоночника в пределах нормы, плавно уравновешивают друг друга ( в шейном и поясничном отделах изгибы вперед- ЛОРДОЗЫ, в грудном и крестцово- копчиковой отделах - изгибы назад КИФОЗЫ); тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

Невнимательное отношение к осанке детей влечет за собой ее нарушения, которые в дальнейшем могут стать неисправимыми.
Неправильная осанка при слабой мускулатуре тела легко может вызвать образование круглой спины.

Неправильная осанка затрудняет деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения и, следовательно, отрицательно действует на весь организм.

Необходимо следить за правильной осанкой детей и укреплять их организм при помощи физических упражнений.

Уважаемые родители, учителя и воспитатели!

Следите за правильной осанкой детей с самого раннего возраста. Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии исправить. Поэтому нельзя оставлять без внимания неправильную осанку и такие явления, как неодинаковое положение плеч и лопаток, отставание лопаток, смещение таза и т.п.

Консультируйте таких детей у врачей по лечебной физкультуре.
Многие искривления позвоночника в начальных стадиях, а тем более нарушения осанки, можно исправить при условии более раннего применения следующих мер.

\* Повседневный контроль за правильной осанкой ребенка в дошкольных учреждениях, в школе и дома.

\* Подбор парты, стола, стула и другой мебели в соответствии с ростом ребенка.

\* Жёсткая постель.

\* Правильное физическое воспитание, в том числе соблюдение режима дня, закаливание, систематические занятия гимнастикой и некоторыми видами спорта под назначением и контролем врача.

