 **НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!**

 (памятка для учащихся и родителей)

 Осанка - это привычная, непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Основой осанки является позвоночник. Осанка формируется в процессе роста и развития человека, начинается на первом году жизни и завершается только к 20-25 годам. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника, грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза, ног. Правильная осанка во многом определяет здоровье человека. Поэтому так важна забота родителей о формировании правильной осанки и физическом развитии ребенка.

**Признаки правильной осанки:**

* голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи на одном уровне;
* если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
* если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах и небольшую выпуклость в грудном отделе.

**Разновидности нарушения осанки:** круглая спина, плоская спина, седлообразная спина и сколиоз (боковое искривление позвоночника).

Опасность появления сколиоза особенно велика у подростков в возрасте 11-15 лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии.

 **Последствия нарушения осанки:**

1. **Боль в спине**, быстрая усталость, непереносимость физических нагрузок в связи с неэластичностью связок и снижением амортизационных способностей нижних конечностей.
2. **Уменьшение объема легких** и недостаточное насыщение их кислородом в результате сжатия грудной клетки от привычки сутулиться.
3. **Раннее появление остеохондроза, когда** наступает дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков и позвонков, что приводит к нарушению расположения внутренних органов и снижению их функций.
4. **Головные боли**, снижение памяти.

 **Неправильное положение позвоночного столба**

 **Основные причины:**

* **Неправильная посадка за столом.**
* **Несоответствие размеров мебели росту детей.**
* **Несоблюдение правил при работе за монитором.**

****

**Меры профилактики нарушений осанки:**

1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
2. При длительной работе сидя чаще менять позу, вставать или прохаживаться по комнате, устраивать физкультурные минутки.
3. Не садиться перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
4. Перемещая тяжелые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине (в рюкзаке), а не в руках или в сумке через плечо.
5. Поднимая тяжесть, необходимо сгибать ноги, а не спину.

**Простой комплекс лечебной физкультуры**

**при нарушении осанки:**

***Упражнения рекомендуется выполнять регулярно, за час до еды, сначала 5-7 повторов, затем увеличивать их до 10-15 раз.***

1. **Самолет.** **Руки разводятся в стороны и выполняются наклоны в разные стороны.**
2. **Мельница состоит из круговых движений руками.**
3. **Дровосек.** **Упражнение выполняется в позиции стоя. Делаются широкие замахи с наклонами вперед.**
4. **Рыбка.** **Следует лечь на живот. Сначала поднимаются руки и верхняя часть туловища, а затем ноги.**
5. **Ласточка.** **Нужно встать прямо и отводить назад ногу. Одновременно руки разводятся в стороны.**
6. **Велосипед эффективен для тренировки брюшной полости.**