

Правильный статико-динамический режим для профилактики и лечения нарушений осанки.

- Постель ребёнка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Желательно приучать ребёнка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».
- Днём после обеда ребёнок должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа, для того чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивает правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.
- Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут у школьников и 20-25 минут у дошкольников.
- Ребёнок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий – 20 минут, оптимальная – 40 минут.
- Необходимо правильно организовать рабочее место (дома, в детском саду, в школе), освещение должно быть рассеянным и достаточным.
- Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
 - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребёнка 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 бедро и голень составляли угол 90° ;
 - желательно иметь опору для шейного и грудного отдела позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.
- Необходимо научить ребёнка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Основные требования для рабочей позы во время занятий – максимальная опора для туловища, рук, ног, а также симметричное положение:
 - стопы в опоре на полу или на скамейке;
 - колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);
 - равномерная опора на обе половины таза;
 - между грудью и столом – расстояние от 1,5 до 2 см;

- предплечья симметрично и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;
- голова немного наклонена вперёд, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме тетрадь повернута на 30° , нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, должен соответствовать середине груди.
- Школьникам не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребёнку ранец.
- Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребёнок сидит с ногой подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушению осанки.
- Нужно освободить ослабленного ребёнка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.
- Ребёнок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны взрослых, так как правильно организованные занятия лечебной гимнастикой составляют лишь 0,004% от возрастной нормы количества движений. Поэтому без правильно организованного режима и выполнения этих простейших гигиенических рекомендаций все остальные лечебные мероприятия и усилия будут бесплодными.

Все эти, на первый взгляд, незначительные детали имеют огромное значение для профилактики нарушений осанки у детей.