

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**

**Территориальный отдел**

**Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах**

**ФИЛИАЛ**

**Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**

**Осторожно – сколиоз! Профилактика сколиоза у школьников. (Памятка родителям)**

**С началом учебного процесса нагрузки на позвоночник возрастают – дети вынуждены длительное время пребывать в статичной позе, носить портфель с учебниками. Дополнительным негативным фактором служит изменение психоэмоционального фона – новый коллектив и повышение социальной ответственности могут спровоцировать возникновение стрессовых ситуаций. Правильно организованная профилактика сколиоза у детей школьного возраста помогает предотвратить аномалии развития опорно-двигательного аппарата или значительно замедлить прогрессирование уже сформированной патологии.**

Не допустить искривления позвоночника у школьников помогает комплексное применение следующих мер:

1. Ежедневное выполнение утренней гимнастики. По правилам зарядку следует начинать с кратковременного самомассажа спины и поясницы, чтобы разогреть и подготовить мышечные волокна к последующим нагрузкам. Только после этого можно начинать выполнять упражнения для профилактики сколиоза. Заканчивать гимнастику необходимо водными процедурами.
2. Выполнение в течение дня небольших физкультурных разминок продолжительностью 5-6 мин. Если ребенок вынужден сидеть неподвижно более 15 минут, ему следует периодически менять положение ног, двигать ступнями в разные стороны.
3. Правильная организация рабочего места ученика. Расстояние между партой и грудью школьника не должно превышать ширины ладони. Сиденье стула должно быть жестким, что помогает ученику держать спину прямой во время урока.
4. Посещение бассейна дважды в неделю. Наиболее эффективным в профилактике сколиоза у школьников является плавание на спине.
5. Систематическое выполнение упражнений, способствующих вытяжению позвоночника, например, чистый вис на турнике, при котором для ног нет опоры.
6. Не менее важную роль в мерах профилактики играет полноценное, здоровое питание. В рационе обязательно должны находиться продукты, богатые кальцием и другими полезными минералами, и витаминами. Например, в обязательном порядке нужно ежедневно употреблять молоко и молочные продукты, готовить блюда из рыбы, есть орехи, свежие овощи, фрукты, зелень
7. Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости

В профилактике сколиоза гимнастика, включающая специальные компенсаторные упражнения, имеет большое значение. Выполнять ее можно в комплексе с утренней зарядкой или на протяжении дня:

- повиснуть на турнике и постараться подвести колени к груди;
- занять исходное положение стоя на коленях, после чего сначала сильно выгнуть спину, затем прогнуть ее.

Позвоночник является основой скелета человека, отвечает за очень многие функции организма. Следите за тем, как ходят, сидят, как спят ваши дети. Начиная именно с школьного возраста, люди начинают сутулиться, что впоследствии может привести к очень серьезным последствиям.

Автор статьи: Нахиуллина А.Ф.

Главный врач ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Свердловской области в г. Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» \_\_\_\_\_ А.В. Поздеев