Для нормального роста и развития органов и их систем, профилактики различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы необходимо формирование у детей правильной осанки.

К факторам риска, способствующим развитию нарушений осанки у детей являются:

- перенос тяжестей, в том числе ношение ранцев, рюкзаков, портфелей, превышающих допустимые нормы по их массе;

- детская и ученическая мебель, несоответствующая их росту.

Ношение тяжелых вещей, неправильно подобранная мебель приводят не только к нарушениям осанки, но и к возникновению болей в спине, могут вызвать радикулит и другие заболевания. Помимо всего перечисленного при переносе тяжестей возможно поражение суставов рук, опущение внутренних органов, особо тяжело это может сказаться на здоровье девочек. У детей, постоянно носящих тяжести, может развиться плоскостопие. Тяжелый ранец, как и любой другой непосильный груз, повышает опасность травм, а утомление плохо сказывается на трудоспособности: усталый ребенок не сразу может включиться в работу.

Вот почему так важно для профилактики нарушений осанки соблюдать обязательные требования государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов в части переноса детьми тяжестей, подбора мебели, ранцев для детей.

Родителям, воспитателям и учителям образовательных учреждений необходимо с большой ответственностью подходить к вопросам устранения факторов, способствующих искривлению позвоночника, формированию нарушений осанки.

Оборудование основных помещений дошкольной организации должно соответствовать росту и возрасту детей. Функциональные размеры приобретаемой и используемой

детской мебели для сидения и столов должны соответствовать обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальными стандартами.В групповых для детей 1,5 года и старше, столы и стулья устанавливаются по числу детей в группах. Для детей старшей и подготовительной групп рекомендуется использовать столы с изменяющимся наклоном крышки до 30 градусов.Стулья и столы должны быть одной группы мебели и промаркированы.

Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга или полос. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие – ближе к доске, большие – дальше. В общеобразовательных учреждениях каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом (за партой или столом, игровыми модулями и другими) в соответствии с его ростом. Табуретки или скамейки вместо стульев не используют. Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступени образования должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости.

Обратите внимание! Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и колен-ном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь. Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушений костно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинеты оснащать ростовыми линейками.

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья, необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждении воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах.

Очень важно подобрать ранец для обучающегося. Использование ученических ранцев для переноски учебников, тетрадей, пеналов, письменных принадлежностей более целесообразно, чем портфелей. Переноска книг и ученических принадлежностей в ранце на спине способствует более равномерному распределению нагрузки и формированию правильной осанки.

В целях предупреждения развития патологической осанки и неблагоприятного воздействия на организм детей перечисленных факторов целесообразно:

Руководителям образовательных учреждений:

- обеспечить рассаживание обучающихся за партами и ученическими столами в соответствии с их ростом;

- доводить до сведения родителей информацию о группе (№) мебели для обучающихся;

- ежегодно в 1 классах проводить специальный урок по формированию правильной рабочей позы обучающихся за школьной партой;

- оснащать учебные кабинеты ростовыми линейками, наглядными пособиями по теме «Правильно сиди при письме»;

- мотивировать детей на ежедневную проверку содержимого ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей;

Родителям:

- приобретать рюкзаки с массой изделия и размерами, соответствующими возрасту детей, пеналы для хранения только необходимых письменных принадлежностей;

- обращать внимание на позу ребенка при приготовлении домашних заданий, формировать у ребенка навыки правильной рабочей позы за ученическим столом.

Ученикам:

- не носить лишние вещи в ранцах;

- проверять ранец ежедневно и вытаскивать из него ненужные учебники и вещи;

- формировать и выдерживать правильную рабочую позу за школьной партой и ученическим столом;

- заниматься физической культурой и спортом.