. **Памятка для родителей**

Ортопедический режим ребенка

 *Под осанкой понимают привычную, ненапряженную позу стоящего человека.*

**Как оценить состояние осанки Вашего ребенка?**

Нормальная осанка формируется к 6-7 летнему возрасту ребенка. Оценить состояние осанки можно по следующему тесту. Ответьте «Да», если присутствуют, или «Нет», если отсутствуют, следующие признаки:

-Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.

-Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично.

-Грудная клетка «сапожника», «куриная», деформированная.

-Чрезмерное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.

-Чрезмерное отставание лопаток.

-Чрезмерное выступание живота.

-Нарушение осей нижних конечностей. ( О-образные, Х-образные)
-Неравенство треугольников талии.

-Вальгусное положение пятки или обеих пяток (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.

-Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.

С помощью данного теста оценка производится по следующим градациям:

1. Нормальная осанка для данного возраста -отрицательные ответы на все вопросы.

2. Некоторые отклонения - положительные ответы на один или несколько вопросов от номера 3 до 7 включительно. Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

3. Значительные нарушения осанки - положительные ответы на вопросы 1,2,8,9,10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

**Профилактика и лечение нарушений ОДА**

1.Ежедневные занятия ЛФК.

2.Соблюдение правил ортопедического режима.

**Правила ортопедического режима**

* Спать рекомендуется на ровном, не слишком мягком матраце с невысокой подушкой или валиком под шеей. Длина кровати должна быть больше длины тела ребенка на 20-25 см.
* В положении стоя необходимо равномерно опираться на обе ноги, держа при этом прямо спину и голову, а голову отвести чуть назад.
* При ходьбе необходимо контролировать правильное положение туловища и не размахивать сильно руками.
* Нельзя сидеть на подвернутой ноге или с запрокинутой за спинкой стула рукой; при занятиях сидя, спина должна плотно опираться на тонкий, эластичный валик диаметром 3-4 см, установленный на спинку стула на уровне поясницы; глубина сиденья стула должна быть не более 2/3 длины бедра ребенка, высота не должна превышать длину голени; локти должны симметрично лежать на поверхности стола; следует использовать приспособления под книгу для того, чтобы при чтении не наклонять туловище вперед.
* При подъеме и перемещении груза следует избегать резких рывков с поворотом туловища и не держать груз на вытянутых руках с наклоном корпуса вперед.
* Следует избегать наклона туловища вперед, если стоите на прямых ногах. Учитесь приседать с прямой спиной.
* Детям для переноски школьных принадлежностей наиболее подходит ранец. Если пользуетесь сумкой, то ее не рекомендуется носить через плечо, лучше носить попеременно в правой и левой руке.
* **Как выбрать ранец?**
* Синтетические ткани, использованные в изготовлении рюкзаков, должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки, морозоустойчивым
* Важно, чтобы задняя стенка ранца, и особенно рюкзачка, была уплотнена, хорошо прилегала к спине, «держала» позвоночник, не давая ему возможности искривляться.
* Плечевые ремни должны регулироваться по длине, их ширина в верхней части должна быть не менее 3,5 - 4,0 см, пряжки и другие приспособления для изменения длины должны крепиться на дне ранца или рюкзачка.

**Каким должен быть вес ранца?**

Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей таковы:

1-2 классов - не более 1,5 кг;

3-4 классов - не более 2, 5 кг;

5-6 классов - не более 2,5 кг;

7-8 классов - не более 3,5 кг;

9-11 классов - не более 3,5 - 4,0 кг.

Вес пустого ранца для учащихся 1-4 классов должен быть не более 500-700 гр., вес ранца с учебниками не должен превышать 10 % от массы тела его владельца.

**Как снизить вес школьных ранцев?**

**-**изыскать возможность (особенно в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один - в школе, один - дома);

-по возможности уменьшить вес ежедневных учебных комплектов (приносить половину учебников самому, а половину - соседу по парте);

-организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства и т.п. в помещении школы.