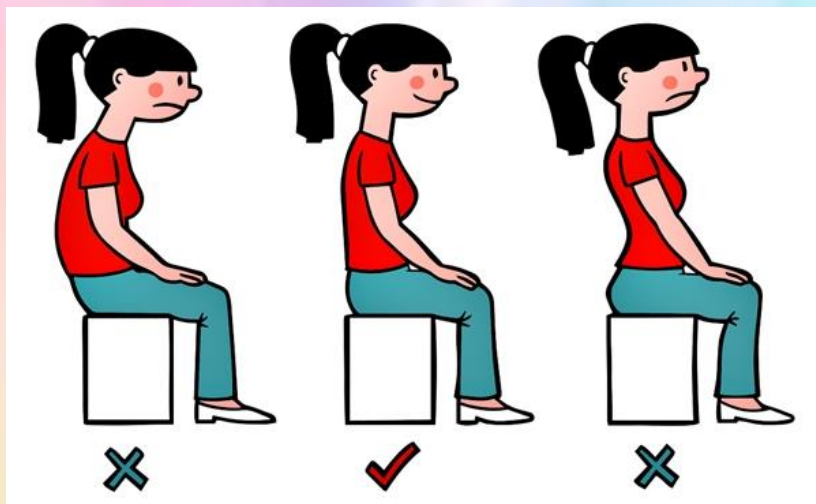


Консультация для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА»

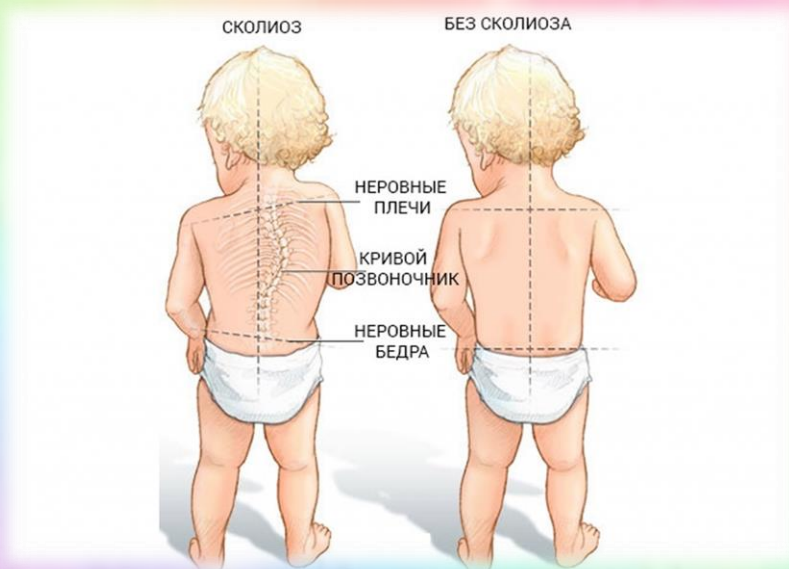
Нарушение осанки в детстве приводит в дальнейшем к *искривлению позвоночного столба* – *сколиозу*.

Наша задача состоит в том, чтобы обратить внимание родителей дошколят на проблему сохранения правильной осанки детей и поиск путей решения данной проблемы.



Сколиоз – искривление позвоночного столба.

При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Человек не может вести полноценный образ жизни: заниматься физическим трудом, спортом, танцами. Кроме того, нарушается работа внутренних органов – лёгких, сердца, почек и т.д.



Если вовремя не начать исправлять неправильную осанку, это может привести к сильному искривлению позвоночника, которое очень тяжело поддаётся лечению. Чем раньше начать лечение (выполнение комплекса упражнений, массаж, ношение корсета, плавание), тем легче исправить нарушение осанки.

Причины нарушения осанки в дошкольном возрасте?

- ✓ особенно портит осанку неправильная поза при чтении, просмотре телевизора.
- ✓ отрицательное влияние оказывает излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге.
- ✓ ношение тяжёлых предметов в одной руке.
- ✓ редкие прогулки на свежем воздухе.
- ✓ малоподвижный образ жизни.
- ✓ отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)



Можно ли вылечить сколиоз?

- ✓ Лечение проходит успешно, если заболевание обнаружено на ранних этапах развития.
- ✓ Способы лечения: гимнастика, массаж, ношение корсета.
- ✓ Рекомендуется занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, богатое витаминами питание.
- ✓ Спать нужно на твёрдом матрасе

ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился сколиоз (любой стадии, ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

Разминка для позвоночника

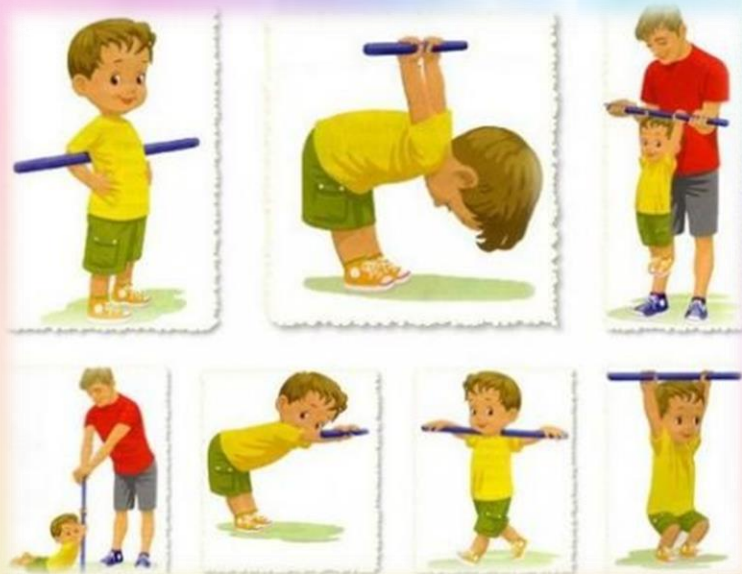
1. Поднять руки вверх, сложив кисти в «замок», посмотреть на них, потянуться (повторить 2-4 раза, опустить и, размахивая ими, промаршировать 30-40 секунд.

2. Сделать носом глубокий вдох, надуть щёки и, похлопывая себя по щекам, громко прерывисто выдохнуть (можно и посмеяться). Затем 2-4 раза повернуться всем туловищем из стороны в сторону, а свободно свисающие руки движутся вправо-влево. Потом сделать несколько движений руками и повернуть голову вправо-влево.

3. Повторить второе упражнение и 10 раз похлопать ресницами. Правильный выбор мебели для ребёнка

Упражнения для формирования правильной осанки

- Исходное положение: стоя у стены, прижавшись к ней спиной, икроножными мышцами ног и пятками. Затем, сохраняя ровную правильную осанку, сделать несколько шагов вперед.
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Голова, тело и ноги составляют единую прямую линию. Затем поднять голову и плечи и вернуться в исходное положение.
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата к полу. Затем встать и принять правильную осанку.



Упражнения для укрепления мышечного корсета

Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Затем положить руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить и удерживать такое положение несколько секунд.

Нерезкими движениями поднимать руки вверх, в стороны и опускать их на плечи.

Сидя на полу, не спеша, поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая при этом таз от пола.

Выполнять предыдущее упражнение, только поднимать обе ноги одновременно и удерживать их в поднятом положении на 10-15 секунд.

Эти упражнения носят общеукрепляющий характер и выполняются 1-2 раза в день. Для профилактики сколиоза специалисты рекомендуют к гимнастике добавить ходьбу на свежем воздухе (желательно в парке или в хвойном лесу), бег трусцой и плавание.

Общие упражнения для прямой осанки: 5 самых действенных элементов

В таблице приведена пятерка простейших элементов, с помощью которых каждый карапуз сможет стать обладателем здорового позвоночника.

<i>Задание</i>	<i>Описание</i>
Самолет	Разводим руки в стороны на уровне плеч. Ноги ставим вместе. Делаем наклоны корпуса в разные стороны, изображая самолет. Руки при этом остаются прямыми.
Мельница	Делаем круги поочередно назад и вперед то одной, то другой прямой рукой. Вторая в это время находится на поясе.
Ласточка	Выпрямляем руки в стороны и отводим одну прямую ногу назад. Пытаемся устоять в таком положении как можно дольше. Далее ногу меняем. В дальнейшем можно попробовать закрыть глаза.
Рыбка	Ложимся на живот и поднимаем одновременно вытянутые ноги и руки. Начинать элемент можно с отдельного поднятия ног, а затем рук. Грудная клетка при этом также должна тянуться за руками.
Велосипед	Ложимся на спину и крутим воображаемый велосипед.

Профилактика и лечение сколиоза у детей: повседневная жизнь

Помимо упражнений для профилактики сколиоза вы должны четко следить за такими вещами как:

- правильная осанка: напоминайте малышу о том, чтобы держал спинку прямо, не горбился. Со временем ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;
- ребенок не должен сидеть неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься...). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять;
- проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка;
- купите своему малышу для школы хороший физиологичный ранец, а не сумку, которая носится на одном плече. Ну а если ранец он категорически отказывается носить, проследите, чтобы идя в школу, ребенок нес сумку на одном плече, а из школы – на другом;
- проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.

Наилучший вид спорта при уже имеющемся сколиозе и для профилактики одного - это плавание. Хотите уберечь ребенка от любых неприятностей со спиной? Помогите ему научиться плавать и предоставьте ему возможность заниматься плаванием как можно чаще.

