

## «Профилактика сколиоза».



В последние годы наблюдается увеличения количества детей с нарушением осанки – **сколиозом**. Что такое сколиоз?

**Сколиоз** - это искривление позвоночного столба. При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Если вовремя не начать исправлять неправильную осанку, это может привести к сильному искривлению позвоночника, которое очень тяжело поддаётся лечению.

### *Каковы же причины нарушения осанки в дошкольном возрасте?*

- неправильная поза при чтении, просмотре телевизора;
- излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге;
- ношение тяжёлых предметов в одной руке, на одном плече;
- малоподвижный образ жизни;
- не достаток витамин D содержащийся в пище (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

### *Занятия физкультурой при сколиозе.*

Занятия физической культурой необходимы т.к. повышают общий тонус организма, улучшают функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества. Необходимо уделять особое внимание упражнениям для профилактики осанки. К ним относятся: **упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления мышечного корсета.**

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

Прежде чем начать выполнять приемы коррекции осанки, необходимо разогреть мышцы, подготовить позвоночник к активной работе.

### *Рекомендации родителям:*

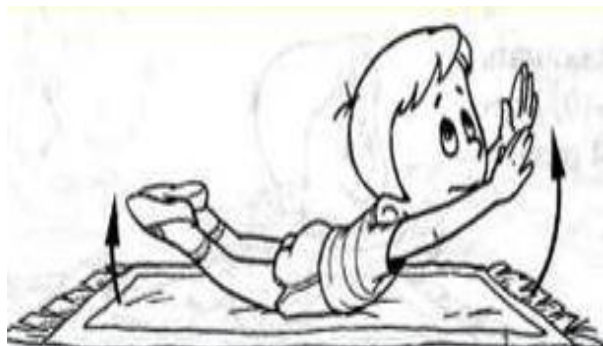
Вырабатывайте у ребенка правильную осанку: давайте четкие указания как правильно ходить ( чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.)

### *Игровые - упражнения*

Комплекс можно выполнять в домашних условиях в игровой форме. Он обеспечит профилактику и даже лечение сколиоза у детей на ранних стадиях.

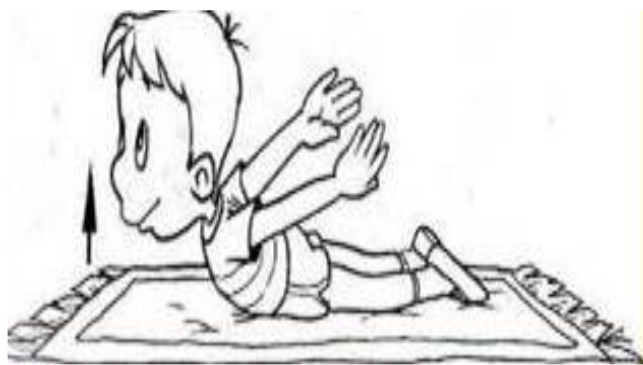
### *Упражнение "лодочка"*

1. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.



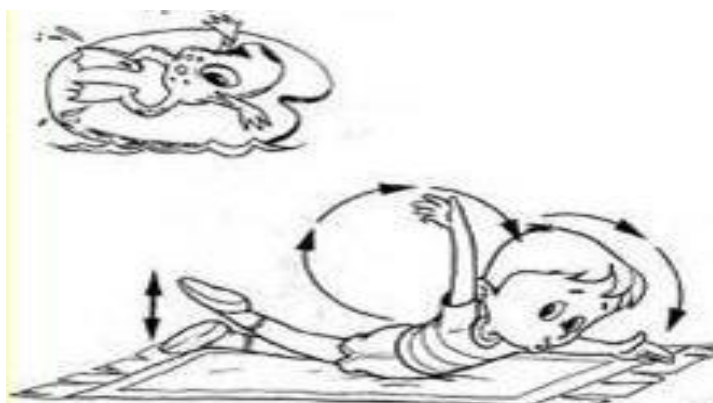
*Тренирую мышцы, я –  
Это «лодочка» моя.*

2. Для следующего *упражнения «рыбка»* уложите ребенка на живот (вы можете придерживать ему ноги), руки вдоль туловища. Пусть малыш вытянет руки назад, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и.п. 4-8 повторений будет достаточно.



*Делать «рыбку» научилась(ся),  
потому что не ленилась(ся).*

3. **Упражнение «пловец»:** лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, выполнять круговые движения руками, а ногами переменные движения вверх и вниз. Повторяем 12-16 раз.



*Как в бассейне по воде, я  
плыву на животе*

### *Можно ли вылечить сколиоз?*

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

### **ВНИМАНИЕ!**

Если у ребёнка обнаружился сколиоз, без консультации со специалистом, ребёнку нельзя заниматься в спортивных секциях, так как слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.