

**Профилактика сколиоза у дошкольников**



Позвоночник человека представляет собой ось,

на которой держится всё тело. Он внутри себя

содержит спинной мозг- своеобразный центр управления

всеми функциями организма. Искривление позвоночника-

это **сколиоз.**



**Как же выяснить правильная осанка у ребёнка или нет?**

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены.

Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены,

То осанка может быть признана в основном правильной.

Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперёд

( затылок не касается спины), вся спина касается стены

( плоская спина), ягодицы не касаются спины- имеются признаки нарушения осанки.



**Основные меры профилактики сколиоза**

Проблемы, связанные с позвоночником, всегда негативно влияют на организм. Поэтому профилактика сколиоза

Является и профилактикой многих заболеваний.

Основные меры профилактики сколиоза у дошкольников

сводятся к двум правилам:

* необходимо обеспечивать физическую активность

ребёнка, во время которой совершаются движения,

* предотвращающие искривление позвоночника;

во время нагрузки- сна, занятий- позвоночник

должен находится в наиболее благоприятном

физиологическом положении.



Профилактику сколиоза

нужно начинать с раннего

возраста, так как из- за относительной мягкости

костей, у малышей часто

развивается искривление позвоночника.

В дальнейшем, при развитии моторики рук- при занятии

лепкой, рисованием, аппликацией, а так же при подготовке

к школе ребёнок проводит значительную часть времени

за столом, что создаёт все предпосылки для нахождения

позвоночника в неправильном состоянии, поэтому:



* ребёнок дошкольного возраста должен неподвижно

сидеть не более двадцати минут;

* надо стараться, чтобы он как можно чаще вставал.
* при неподвижном сидении необходимо, чтобы

ребёнок менял положение ног: ступни назад, вперёд; поставить их рядом.



Сидеть на краешке стула,

спина прямая. Колени должны быть согнуты под прямым

углом. Как можно чаще класть локти на подлокотник, снимая тем самым часть нагрузки с позвоночника.

В перерывах делать специальные упражнения:

* повиснуть на руках, подтянуть к груди колени,

упражнение выполнить максимальное число раз;

* на полу принять стойку на коленях, вытянуть вперёд

руки, максимально прогнуться назад, а затем вперёд.

Очень важна мебель, которая находится в обиходе ребёнка.

Спать ребёнок должен не на диване, а на кровати с хорошим,

упругим, плотным матрацем. Место, где ребёнок принимает

пищу и занимается, необходимо оборудовать просторной

и удобной мебелью.



**Что ещё играет важную роль в профилактике**

**сколиоза?**

Важную роль в профилактике сколиоза у детей

дошкольного возраста играет:



сбалансированное полноценное

питание. В рационе ребёнка

должны быть продукты,

богатые витамины и кальцием,

то есть фрукты, овощи,

молоко, рыба;



пребывание на свежем

воздухе. Закаливание свежим

воздухом необходимо

сочетать с физическими

упражнениями, обливанием,

обтиранием.

Все профилактические меры, которые приняты вовремя,

помогут сохранить здоровье ребёнка. Ведь красивая и

правильная осанка не только делает человека

привлекательным, но и способствует нормальному



**Упражнения для профилактики сколиоза**

