

**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**

