Рекомендации для родителей: «Профилактика сколиоза».

В последние годы наблюдается увеличения количества детей с нарушением осанки.

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

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

**Что мы узнали о сколиозе?**

***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, плаванье), тем легче исправить нарушение осанки.

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

1) особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтение, просмотре телевизора.

2)отрицательное влияние оказывает излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге.

3) ношение тяжёлых предметов в одной руке.

4) редкие прогулки на свежем воздухе.

5) малоподвижный образ жизни.

6) 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 матраце

**ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ ДЕТЯХ И ОБ ИХ ЗДОРОВЬЕ!**