РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

1. Информационные источники: Е.Ю.Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «остров здоровья» , Волгоград.; Интернет-ресурсы: Neboleem.net медицинский портал; А.Лукаш, Е.Шубина, Н.Белянчикова «Книга сколиоз излечим. Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей» Санкт-Петербург, 2008г.
2. Профилактика сколиоза у детей.
3. Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Все это вредит здоровью.

*Причины неправильной осанки*:

1.Привычка стоять с опорой на одну ногу.

2.Походка с опущенной головой.

3.Одностороннее отягощение.

4.Привычка сидеть на краю стула.

5.Высокий стул, стол.

6.очень мягкая мебель, постель, подушка.

7.Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**Рекомендации родителям**:

Вырабатывайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.

– Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту ребенка. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.

– Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.

– Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать, лежа на боку.

– Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты-минуту. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.

– "Правильно" сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы по возможности снять нагрузку с позвоночника.

– Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.

Занятия физкультурой при сколиозе повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества.

– При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика), так как они могут оказать отрицательное влияние на деформированный позвоночник.

– Позитивный эффект при сколиозе дает плавание. При этом заболевании чаще всего практикуют брасс на груди с удлиненной паузой скольжения. Баттерфляй и кроль при сколиозе не рекомендуются. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвонков и гибкость позвоночника. Можно применять их отдельные элементы.

– Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеукрепляющего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и груди, улучшения осанки и трофики тканей.

– Не реже чем раз в 3 месяца целесообразным будет проходить курсы электростимуляции мышц. Естественно, предварительно проконсультировавшись с ортопедом. Прогревания вдоль позвоночника укрепят естественный мышечный корсет. Однако следует помнить, что такая процедура носит поддерживающий, а не лечебный характер. Исправить деформации на ранних стадиях может лечебный массаж или операция – на последующих.

– Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. Суточный рацион белков животного происхождения должен составлять 100 грам. Соли кальция и фосфора в организм должны поступать из натуральных пищевых продуктов, но не в виде чистых солей. Детям в достаточном количестве полезны молочные продукты, рыба, овощи и фрукты.

*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.