

Консультация для родителей: ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

Профилактику сколиоза надо начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости детских костей, у малышей часто развивается искривление позвоночника. Любое однообразное привычное положение позвоночника приводит к развитию сколиоза:

- 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;
- развести.

Ребёнок дошкольного возраста должен находиться в движении не менее шести часов в сутки. Утренняя гимнастика, активный отдых, бег, ходьба, подвижные игры – это двигательный минимум для ребёнка. Необходимо кроме общеукрепляющих и оздоровительных упражнений вводить и специальные, для укрепления груди, мышц брюшного пресса, улучшения осанки. Выполнять их можно:

- вместе с утренней зарядкой;
- во время любого отдыха;
- во время прогулок.



Очень важна мебель, которая находится в обиходе ребёнка:

Спать ребёнок должен не на диване, а на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом, даже можно ортопедическом или на кокосовой стружке. Желательно приучить его спать без подушки.

Место, где ребёнок принимает пищу и занимается, необходимо оборудовать просторной и удобной мебелью.

- Когда дошкольник начнёт читать, надо следить, чтобы он не сутулился.
- Необходимо постоянно корректировать высоту мебели ребёнка, с учётом его роста.
- Место для занятий должно иметь хорошее освещение.

Что еще играет важную роль в профилактике

Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет:

- Сбалансированное полноценное питание, в рационе ребёнка должны быть продукты богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба.



- Пребывание на свежем воздухе. Закаливание воздухом, необходимо сочетать с физическими упражнениями, водой – обливание, обтирание; летом – солнечными лучами; баней, но очень осторожно, чтобы не наступило перегревание организма.
- Устойчивая удобная обувь.

Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить здоровье ребёнка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Пусть малыш встанет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.
2. Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Если дома таковой не оказалось – можно взять швабру, например. Встать прямо, завести палку за спину: верхний её конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа таким образом палку, пусть ребёнок выполнит следующие упражнения:
 - присесть – вернуться в исходное положение;
 - наклониться вперёд – вернуться в исходное положение;
 - наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.
3. Всем известное упражнение «лодочка»: лёжа на животе с вытянутыми вперёд руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.



4. Для следующего упражнения уложите ребёнка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперёд, поднимет верхнюю часть туловища максимально высоко, замрёт на 3-5 секунд и вернётся в исходное положение. 4-8 повторений будет достаточно.
5. Упражнение «велосипед»: лёжа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы качаются по всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокой стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!»

На первых порах нарушения переходящи. Если ребенок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.

