КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Новые формы работы с детьми по профилактике сколиоза»**

Воспитатели СП «Детский сад «Василѐк» Обрубова Анна Григорьевна, Захарченкова Елена Николаевна



**«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 на проблему сохранения правильной осанки детей и поиск путей решения данной проблемы.

Проблема сколиоза у детей в наше время стоит очень остро. Появляется эта болезнь вследствие долгого сидения.  Компьютер, телевизор – главные «враги» детских спинок. Но если компьютер и телевизор можно как-то нормировать для ребенка, то без школы – никуда:) Хотя некоторые родители и решаются на домашнее обучение, однако в подавляющем большинстве случаев наши малыши все же посещают школу, и, надо сказать, делают это с удовольствием. Чтобы это удовольствие не омрачилось такой неприятной проблемой как сколиоз, нам, родителям, нужно самостоятельно и заблаговременно позаботиться о его профилактике немногие ее делают регулярно.  Лень-неохота-некогда – куча отговорок. И сколько бы вы ни говорили малышу, что зарядка – это нужно и полезно, но учатся они (к сожалению или счастью) лишь на нашем примере. Так давайте же покажем достойный пример и начнем вместе делать хотя бы небольшую утреннюю зарядку на 10-15 минут, включив в нее упражнения на укрепление мышц спины для профилактики и лечения сколиоза у детей

**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 чтении, просмотре телевизора.

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

3) ношение тяжёлых предметов в одной руке.

4) редкие прогулки насвежем 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

**Тест на сколиоз.**

Начальные симптомы заболевания. Настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.

2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак сколиоза.

3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад-в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.

4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о сколиозе.

**ВНИМАНИЕ!**

**Если у ребёнка обнаружился сколиоз (любой стадии, ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник).**

**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.

- Правильно подбирайте мебель для ребёнка.

**Профилактика и лечение сколиоза у детей: повседневная жизнь**

Помимо упражнений для профилактики сколиоза вы должны четко следить за такими вещами как:

правильная осанка: напоминайте малышу о том, чтобы держал спинку прямо, не горбился. Со временем  ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;

ребенок не должен сидеть неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься…). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять;

проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка;

проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.

Наилучший вид спорта при уже имеющимся сколиозе и для профилактики оного — это плавание.

**Хотите уберечь ребенка от любых неприятностей со спиной? Помогите ему научиться плавать и предоставьте ему возможность заниматься плаванием как можно чаще**.

**Здоровья Вам и Вашим Детям!**