



# 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 находиться в наиболее благоприятном физиологическом положении.*



*Профилактику сколиоза нужно начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости костей, у малышек 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 матрасом. 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 витаминами 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

