## Консультация для родителей

## "Профилактика сколиоза у дошкольников"

 Позвоночник человека представляет собой некую ось, на которой держится всё тело. Он внутри себя содержит спинной мозг – своеобразный центр управления всеми функциями организма.

Искривление позвоночника – это сколиоз.

**Основные меры профилактики**

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.
* 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.

Сидеть надо на краешке [**стула**](http://www.ds22nov.ru/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5/item/189-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2), 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.

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**](http://www.ds22nov.ru/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5/item/189-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2), которая находится в обиходе ребёнка:

Спать ребёнок должен не на диване, а на [**кровати**](http://www.ds22nov.ru/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5/item/189-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) с хорошим, упругим, плотным матрацем, 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.