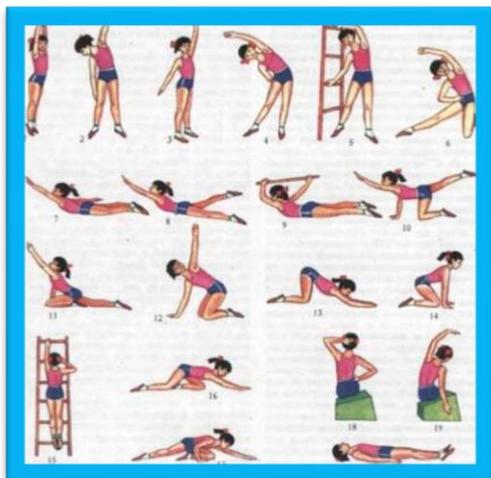


## Упражнения для профилактики сколиоза

1. Стоя у стены, плотно прижать к стене пятки,ягодицы, плечи и голову. Зафиксировать положение на 10 сек.
2. Исходное положение то же. Отойти от стены на 2-3 шага. Зафиксировать положение на 10 сек.
3. Ходьба с мешочком,наполненным песком или солью,или с книгой на голове.
4. Ходьба с сохранением **правильной осанки**:
  - на носках
  - на пятках
  - по скамейке.
5. И. п. – лежа на животе, руки вперед. Поднять левую руку вверх, сделать круговое движение рукой влево – назад и вернуться в и. п. То же самое правой рукой (8-10 раз).
6. И. п. – сидя на полу, руки на поясе, ноги «калачиком». Наклоны влево, локтем коснуться колена (*выдох*) и вернуться в и. п. (*вдох*) То же самое вправо (8-10 раз)



### Наш адрес:

г.Екатеринбург, ул.Чкалова, 233

тел. (343) 389-00-38, 389-00-68

сайт: [www.126.tvoysadik.ru](http://www.126.tvoysadik.ru)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 126

## Красивая осанка здоровый ребенок



## ЧТО ТАКОЕ СКОЛИОЗ?

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.**

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Проблемы, связанные с позвоночником, всегда негативно влияют на организм. Поэтому профилактика сколиоза является и профилактикой многих заболеваний.

- 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.

## ***Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал некоторые правила:***

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
2. Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета.
3. Для насыщения детского организма этим витамином, полезным для костей, возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.
4. Выработайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.
5. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
6. Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.
7. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
8. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.
9. «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.

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

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

12. 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.

13. 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.

14. Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. 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.