

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»)
350053, г. Краснодар, ул. Баварская, 2 тел./факс (861) 992-21-40, 992-21-42
e-mail: detsad64@kubannet.ru**

Консультация для родителей «Что такое сколиоз?».

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, которое случается чаще всего в период интенсивного роста детского организма. Большинство случаев сколиоза у детей являются слабо выраженными, однако у некоторых детей могут развиваться деформации позвоночника, которые с возрастом ребенка будут ухудшаться.

Признаки и симптомы сколиоза:

Среди наиболее очевидных симптомов сколиоза у детей, как правило, выделяют следующие:

- Неравномерность плеч (линия плеча постоянно смещена в одну из сторон).
- Одна лопатка выступает более заметно, чем другая.
- Неравномерность талии.
- Одно бедро выше, чем другое

Профилактика сколиозов у детей дошкольного возраста:

Сколиоз развивается до тех пор пока растет организм (примерно до 25 лет).

Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал 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 ребенком 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 ребенка. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
- 6) Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо почти стопроцентная гарантия сколиоза.
- 7) Датская кровать не должна быть слишком мягкая. Если возможно, приобретите ортопедический матрац. Подушку лучше выбрать средних размеров.
- 8) Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
- 9) Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 мин. 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.
- 10) «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.
- 11) 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 системы, воспитают волевые качества.

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

13) 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 рекомендуется. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвоночника. Можно применять их отдельные элементы.

14) 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, улучшение осанки и трофики ткани.

15) 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.