

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, 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, которая находится в обиходе ребёнка:

Спать ребёнок должен не на диване, а на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом, 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.

Инструктор по физической культуре: Кочуева И.К.