

Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста

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. Сколиоз развивается до тех пор, пока растёт организм (примерно до 25 лет). Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

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.

Профилактику сколиоза надо начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости детских костей, у малышей часто развивается искривление позвоночника. Любое однообразное привычное положение позвоночника приводит к развитию сколиоза. Когда ребёнок проводит в кроватке большое количество времени, не умеет переворачиваться, необходимо следить за тем, чтобы его головка не поворачивалась только в одну сторону:

- не надо пытаться, чтобы малыш сидел или стоял раньше времени;
- не надо носить грудничка на одной и той же руке;
- когда ребёнок начинает переворачиваться, необходимо следить, чтобы он это делал в обе стороны;

- когда ребёнок начинает ходить надо стараться не придерживать его за одну и ту же ручку;

- предпочтительная поза для сна – на спине.

В дальнейшем, при развитии моторики рук – при занятии лепкой, рисованием, аппликацией, а так же при подготовке к школе ребёнок проводит значительную часть времени сидя 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; 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. Занятия физкультурой при сколиозе повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндок-

ринной систем, воспитают волевые качества.

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 (Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета). 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.

Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить здоровье ребёнка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.