

Рекомендации родителям

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

В последние годы наблюдается увеличения количества детей с нарушением осанки.

Нарушение осанки в детстве приводит в дальнейшем к искривлению позвоночного столба – **сколиозу**.

Наша задача состоит в том, чтобы обратить внимание дошколят, родителей на проблему сохранения правильной осанки детей и поиск путей решения данной проблемы.

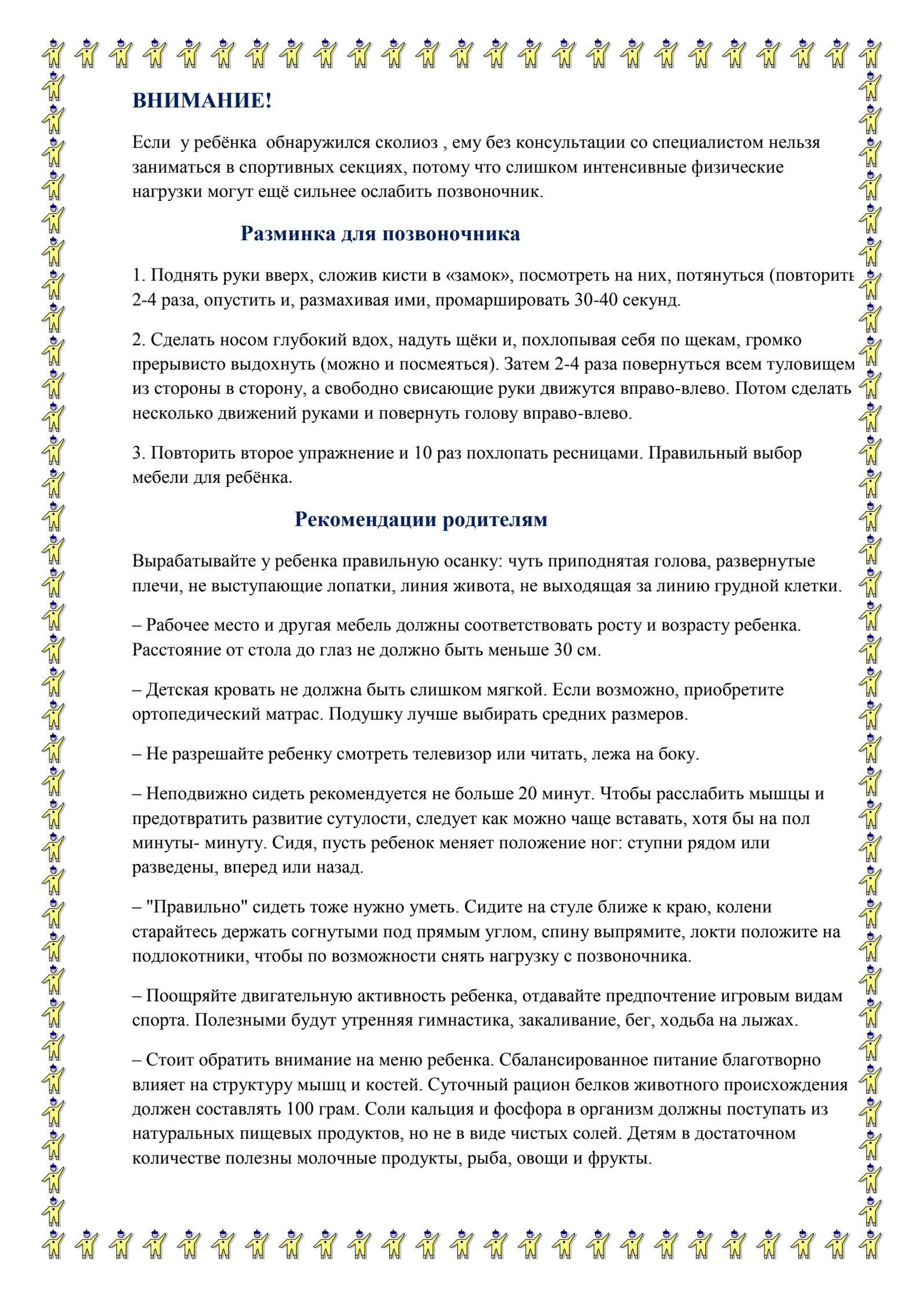
Проблема сколиоза у детей в наше время стоит очень остро. Появляется эта болезнь вследствие долгого сидения. Компьютер, телевизор – главные «враги» детских спинок. Но если компьютер и телевизор можно как-то нормировать для ребенка, то без школы – никуда:) Хотя некоторые родители и решаются на домашнее обучение, однако в подавляющем большинстве случаев наши малыши всё же посещают школу, и, надо сказать, делают это с удовольствием. Чтобы это удовольствие не омрачилось такой неприятной проблемой как сколиоз, нам, родителям, нужно самостоятельно и заблаговременно позаботиться о его профилактике немногие ее делают регулярно. Лень, неохота, некогда – куча отговорок. И сколько бы вы ни говорили малышу, что зарядка – это нужно и полезно, но учатся они (к сожалению или счастью) лишь на нашем примере. Так давайте же покажем достойный пример и начнем вместе делать хотя бы небольшую утреннюю зарядку на 10-15 минут, включив в нее упражнения на укрепление мышц спины для профилактики и лечения сколиоза у детей.

Каковы же причины нарушения осанки в дошкольном возрасте?

- 1) особенно портит осанку неправильная поза при чтении, просмотре телевизора.
- 2) отрицательное влияние оказывает излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге.
- 3) ношение тяжёлых предметов в одной руке.
- 4) редкие прогулки на свежем воздухе.
- 5) малоподвижный образ жизни.
- 6) отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

Можно ли вылечить сколиоз?

- Лечение проходит успешно, если заболевание обнаружено на ранних этапах развития.
- Способы лечения: гимнастика, массаж, ношение корсета.
- Рекомендуется занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, богатое витаминами питание.
- Спать нужно на твёрдом матрасе



ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился сколиоз, ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

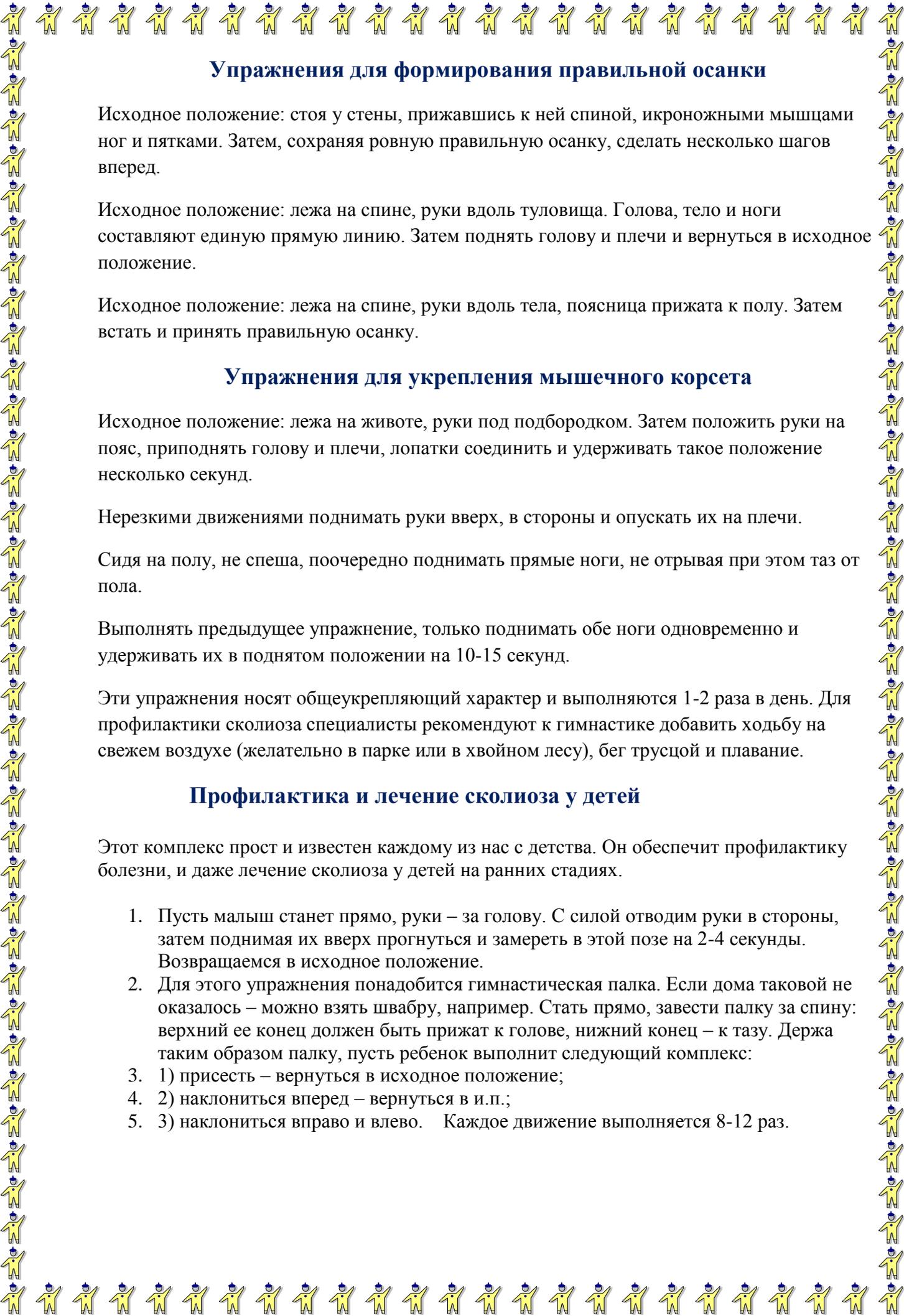
Разминка для позвоночника

1. Поднять руки вверх, сложив кисти в «замок», посмотреть на них, потянуться (повторить 2-4 раза, опустить и, размахивая ими, промаршировать 30-40 секунд).
2. Сделать носом глубокий вдох, надуть щёки и, похлопывая себя по щекам, громко прерывисто выдохнуть (можно и посмеяться). Затем 2-4 раза повернуться всем туловищем из стороны в сторону, а свободно свисающие руки движутся вправо-влево. Потом сделать несколько движений руками и повернуть голову вправо-влево.
3. Повторить второе упражнение и 10 раз похлопать ресницами. Правильный выбор мебели для ребёнка.

Рекомендации родителям

Вырабатывайте у ребёнка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.

- Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту ребёнка. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
- Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.
- Не разрешайте ребёнку смотреть телевизор или читать, лежа на боку.
- Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на пол минуты-минуту. Сидя, пусть ребёнок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.
- "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.
- Поощряйте двигательную активность ребёнка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.
- Стоит обратить внимание на меню ребёнка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. Суточный рацион белков животного происхождения должен составлять 100 грам. 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.



Упражнения для формирования правильной осанки

Исходное положение: стоя у стены, прижавшись к ней спиной, икроножными мышцами ног и пятками. Затем, сохраняя ровную правильную осанку, сделать несколько шагов вперед.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Голова, тело и ноги составляют единую прямую линию. Затем поднять голову и плечи и вернуться в исходное положение.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата к полу. Затем встать и принять правильную осанку.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Затем положить руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить и удерживать такое положение несколько секунд.

Нерезкими движениями поднимать руки вверх, в стороны и опускать их на плечи.

Сидя на полу, не спеша, поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая при этом таз от пола.

Выполнять предыдущее упражнение, только поднимать обе ноги одновременно и удерживать их в поднятом положении на 10-15 секунд.

Эти упражнения носят общеукрепляющий характер и выполняются 1-2 раза в день. Для профилактики сколиоза специалисты рекомендуют к гимнастике добавить ходьбу на свежем воздухе (желательно в парке или в хвойном лесу), бег трусцой и плавание.

Профилактика и лечение сколиоза у детей

Этот комплекс прост и известен каждому из нас с детства. Он обеспечит профилактику болезни, и даже лечение сколиоза у детей на ранних стадиях.

1. Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.
2. Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Если дома таковой не оказалось – можно взять швабру, например. Стать прямо, завести палку за спину: верхний ее конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа таким образом палку, пусть ребенок выполнит следующий комплекс:
3. 1) присесть – вернуться в исходное положение;
4. 2) наклониться вперед – вернуться в и.п.;
5. 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.

Помимо упражнений для профилактики сколиоза вы должны четко следить за такими вещами как:

- правильная осанка: напоминайте малышу о том, чтобы держал спинку прямо, не горбился. Со временем ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;
- ребенок не должен сидеть неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься...). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять;
- проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка;
- купите своему малышу для школы хороший физиологичный ранец, а не сумку, которая носится на одном плече. Ну а если ранец он категорически отказывается носить, проследите, чтобы идя в школу, ребенок нес сумку на одном плече, а из школы – на другом;
- проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.

Наилучший вид спорта— это плавание. Хотите уберечь ребенка от любых неприятностей со спиной? Помогите ему научиться плавать и предоставьте ему возможность заниматься плаванием как можно чаще.



Будьте здоровы! Берегите себя!

Сидим дома!!!