

Консультация инструктора ФК для родителей

« Сколиоз и профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Сколиоз развивается 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 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.** Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.
 - 7.** Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.
 - 8.** Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
 - 9.** 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.
 - 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 систем, воспитают волевые качества.
- 12.** При сколиозе ребенку не рекомендуются 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 удлинённой паузой скольжения. Баттерфляй и кроль при сколиозе не рекомендуются. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвонков и гибкость 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, улучшения осанки и трофики тканей.

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.



В качестве
лечения
сколиоза врач
назначает ребёнку
массаж и
специальную
гимнастику

