

## **Профилактика сколиоза у дошкольников**

Позвоночник человека представляет собой ось, на которой держится всё тело. Он внутри себя содержит спинной мозг- своеобразный центр управления всеми функциями организма. Это

**Спина при сколиозе**

Искривление позвоночника-

**Нормальная спина**



### **Как же выяснить правильная осанка у ребёнка или нет?**

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены.

Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, То осанка может быть признана в основном правильной. Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперёд (затылок не касается спины), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются спины- имеются признаки нарушения осанки.

### **Основные меры профилактики сколиоза**

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 нужно начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости костей, у малышей часто развивается искривление позвоночника.

В дальнейшем, при развитии моторики рук - при занятиях лепкой, рисованием, аппликацией, а также при подготовке к школе ребёнок проводит значительную часть

времени 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.



Сидеть на краешке стула, спина прямая. Колени должны быть согнуты под прямым углом. Как можно чаще клась 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.

Очень важна мебель, которая находится в общедеятельности ребёнка.

Спать ребёнок должен не на диване, а на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом. Место, где ребёнок принимает пищу и занимается, необходимо оборудовать просторной и удобной мебелью.

## **Что ещё играет важную роль в профилактике сколиоза?**

Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет:



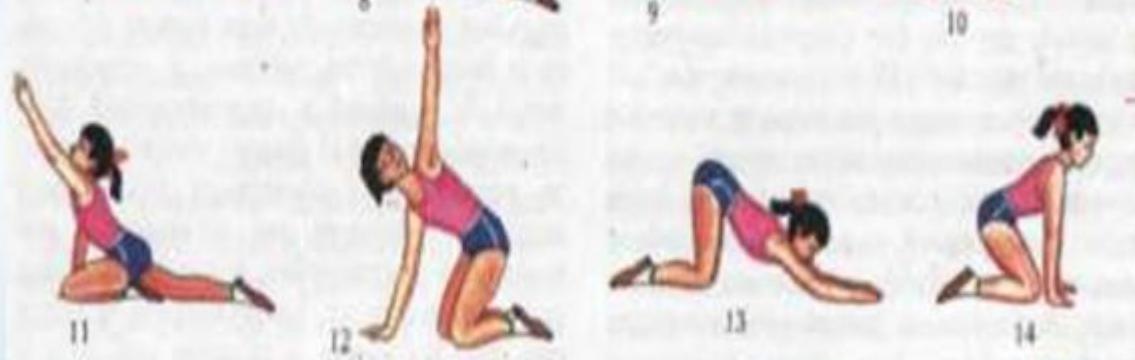
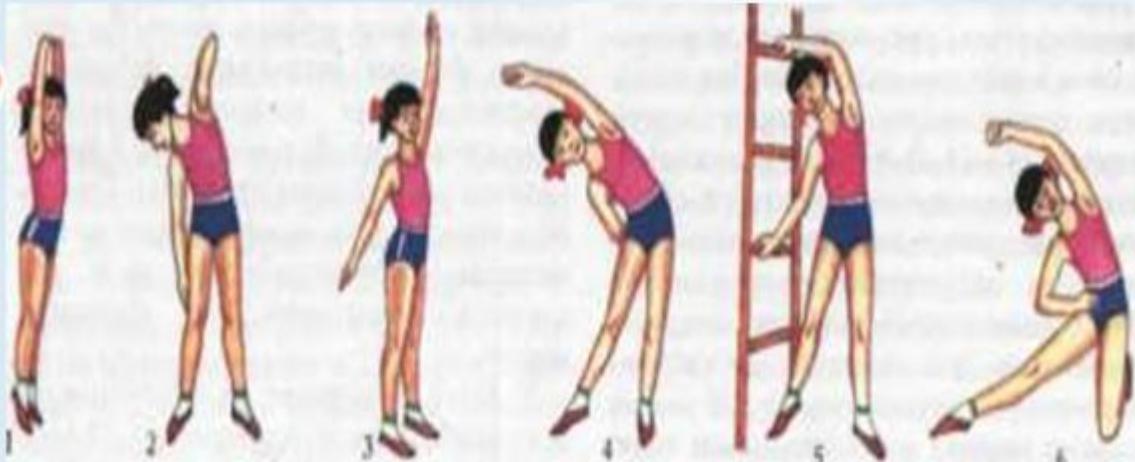
сбалансированное полноценное питание. В рационе ребёнка должны быть продукты, богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба;

пребывание на свежем воздухе.  
Закаливание  
свежим воздухом необходимо сочетать с  
физическими упражнениями,  
обливанием, обтиранием.



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

## Комплекс упражнений при сколиозе



## *Советы для родителей*

### *«Профилактика плоскостопия у детей»*

#### *Что такое плоскостопие?*

Если ребенок часто устает, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, сутулится – необходимо обратиться к врачу – ортопеду, т. к. у него формируется плоскостопие.

#### *Как самостоятельно выявить плоскостопие?*

Сидя на стуле, голень опущена строго вертикально полу, а стопа образовывала с ней прямой угол. Нашупайте на внутренней поверхности подъема ладьевидную кость, затем линейкой измерьте расстояние от неё до пола. Далее не меняя положения стопы, встаньте. Снова измерьте высоту стопы свода. Разница между высотой свода без нагрузки и в положении стоя (под нагрузкой) является важной диагностической величиной. Изменение этой высоты более чем на 3-4мм говорит о слабости свода вследствие недостаточного развития связочного и мышечного аппаратов, о нестабильности, и следовательно о плоскостопии в той или иной форме. Измерение проводится на обеих ногах. Следует также учесть разницу между высотой свода на правой и левой ногах. В норме она не должна превышать 3-4мм. Аналогично вы можете проверить своего ребенка.

#### *Массаж и самомассаж в домашних условиях:*

Голень надо разглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев. Массировать от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделить внутренней поверхности. Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.

В летнее время ребенку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Зимой дома по рассыпанному гороху, бобам, специальным массажным коврикам.

Полезны ножные ванночки контрастной температуры: обливание стоп попеременно теплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив крови к стопе, улучшает питание мышц и костей, и способствует их правильному формированию.

Учите детей ходить, не разводя слишком широко носки ног.

#### *Простые упражнения для профилактики плоскостопия, которые можно делать дома.*

##### *Положение сидя на стуле:*

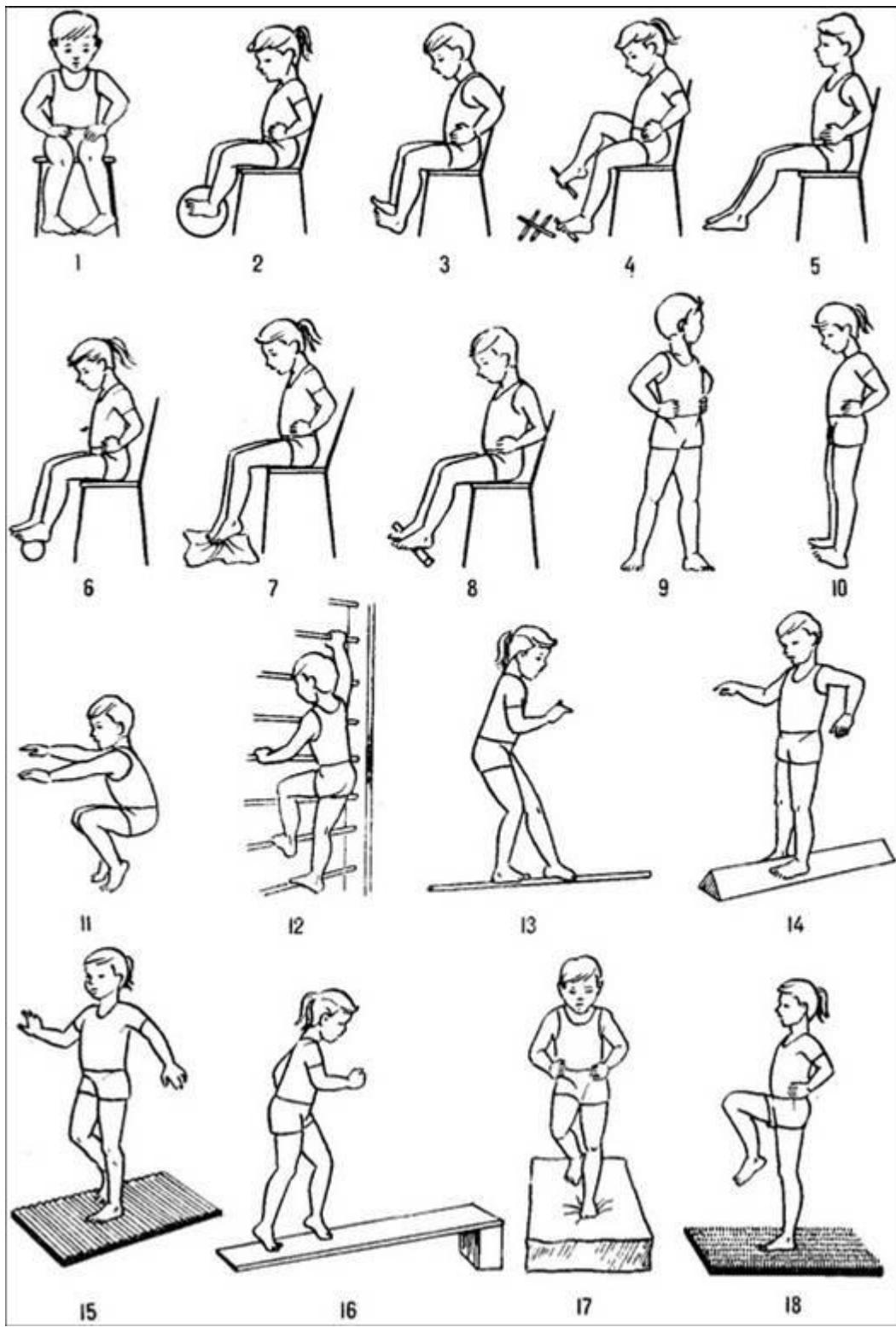
- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочередное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами во внутрь и в стороны;
- разведение пяток в стороны, без отрыва носков от пола.

##### *Положение – стоя*

- подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;
- стоять на внешних стопах стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;
- ходьба на пятках, носках и внешних сбока стоп.

Как только малыш начинает ходить, правильно подберите обувь: с твердым задником и закрытым носком на небольшом – 0,5 см – каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.





## **«Движения и упражнения для здоровья детей»**

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с малых лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремиться к движениям. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяет ребенку полнее проявить свои двигательные способности. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

**Для родителей есть определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:**

- изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуется упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим – улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т. п.).

**Основные компоненты здорового образа жизни:**

- рациональный режим;
- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители переживают лишний раз выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус.

Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям.



## **«Прогулки с детьми»**

Настроение, теплая удобная одежда, фантазия взрослого – это все, что нужно для зимней прогулки. Дети с удовольствием идут зимой на прогулку. Ведь зимой можно поиграть в снежки, покататься на лыжах, санках. Из снега дети с удовольствием лепят снежных баб.

Детям нравятся превращения, которые происходят со снегом. Детей, начиная с 2-3 лет, приучают к ходьбе на лыжах, катанию с горки. Ведь это не только спорт, но и закаливание организма, укрепление здоровья.

В зимний период важно одеть ребенка правильно на прогулку. Обувь должна быть не промокаемой, пуховик или куртка из водоотталкивающей ткани, на руках теплые рукавички. Главное чтобы одежда не сковывала движений ребенка. Одежда должна соответствовать сезону и погоде.

Если ребенок в холодную погоду мало двигается, то тепла вырабатывается очень мало и ребенок охлаждается. Желательно, чтобы во время прогулки ребенок был в движении, бегал, прыгал, что-то строил из снега.

Родителям надо знать, что при температуре воздуха от -9 до -14С, общее число слоев одежды, одетых в шубы не должно превышать четырех, а в зимнем пальто – пяти слоев.

При температуре -3 до -8С трех и четырех слоев. Дети дошкольники часто болеют простудными заболеваниями. Одна из причин – это не рациональная одежда. Слишком теплая, тяжелая одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, сковывает движения, уменьшает подвижность. И ребенок естественно замерзает, потому что, не двигается.

***Будьте бдительны!***

***Следите за одеждой ребенка!***

***Приятной прогулки!***