

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35**

Консультация для педагогов «Профилактика сколиоза»

Составитель:
инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории
Белкина А.Н.

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. 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.

Что мы узнали о сколиозе?

Сколиоз – искривление позвоночного столба. При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Человек не может вести полноценный образ жизни: заниматься физическим трудом, спортом, танцами. Кроме того, нарушается работа внутренних органов – лёгких, сердца, почек и т.д.

Если вовремя не начать исправлять неправильную осанку, это может привести к сильному искривлению позвоночника, которое очень тяжело поддаётся лечению. Чем раньше начать лечение (выполнение комплекса упражнений, массаж, ношение корсета, плавание), тем легче исправить нарушение осанки.

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.
- Рекомендуются занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, богатое витаминами питание.
- Спать нужно на твёрдом матрасе

Тест на сколиоз.

Начальные симптомы заболевания. Настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.
2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак сколиоза.
3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад - в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.
4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о сколиозе.

ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился сколиоз (любой стадии, 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:

Вырабатывайте у ребенка 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 ребенка. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.

– Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты-минуту. Сидя, пусть ребенок 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 ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.

Профилактика и лечение сколиоза у детей: упражнения

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: 1) присесть – вернуться в исходное положение; 2) наклониться вперед – вернуться в и.п.; 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.

Лечение сколиоза у детей: упражнение "лодочка"

1. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.
2. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и.п. 4-8 повторений будет достаточно.
3. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.

Лечение сколиоза у детей: упражнение "велосипед"

1. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.
2. Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.

Как видите комплекс несложный и вполне выполнимый. Он вполне может стать полноценной утренней зарядкой. Можете его разнообразить парой-тройкой упражнений для других групп мышц. Однако не переусердствуйте, чтобы ребенок не устал и не потерял охоту заниматься гимнастикой.

Профилактика и лечение сколиоза у детей: повседневная жизнь

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.