

## **«Профилактика сколиоза»**

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

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.

Проблема сколиоза у детей в наше время стоит очень остро. Появляется эта болезнь вследствие долгого сидения. Компьютер, телевизор – главные «враги» детских спинок.

### **Причины нарушения осанки в дошкольном возрасте?**

- Особенно портит осанку неправильная поза при чтении, просмотре телевизора.
- Отрицательное влияние оказывает излишне мягкая постель, привычка стоять на одной ноге.
- Ношение тяжёлых предметов в одной руке.
- Редкие прогулки на свежем воздухе.
- Малоподвижный образ жизни.
- Отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

### **Рекомендации родителям:**

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.

Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.

Не разрешайте ребенку 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 полминуты - минуту. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.

"Правильно" сидеть тоже нужно уметь. Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.

Подготовила воспитатель: Пробст О.В.

Апрель 2024