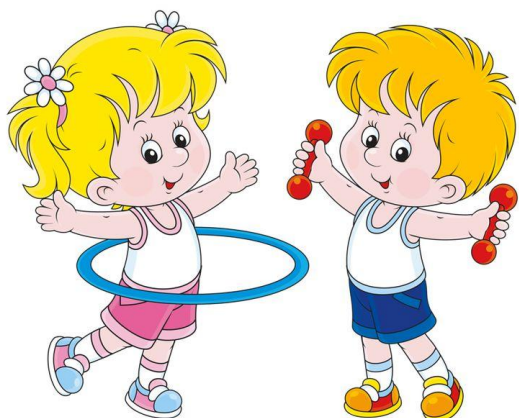


Консультация для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре Гришина Г.М.



«Профилактика и лечение нарушений осанки и сколиозов у детей дошкольного возраста»

Профилактика нарушений осанки и сколиозов у детей дошкольного возраста имеет особенно большое значение в силу их быстрого роста и развития. Предупреждение и раннее выявление различных нарушений очень важны для профилактики. Для того, чтобы предупредить или вовремя выявить нарушение, следует уже с грудного возраста обращать внимание на формирование осанки ребёнка. Необходимо создавать условия, способствующие развития мускулатуры, выработке правильных навыков в держании своего тела.

Очень важно, чтобы ребёнок в дошкольном возрасте получал достаточное и полноценное питание, имел хороший гигиенический уход. Большое значение имеет закаливание организма (обтирание тела, купание, воздушные ванны и прогулки). Не менее важен сон ребёнка.

Особое значение для предупреждения нарушений осанки и сколиозов имеет двигательный режим. Каждой матери, например, следует помнить, что очень вредно пеленать детей и оставлять их в этом положении на долгое время, ибо это ограничивает движение и неблагоприятно отражается на функциях внутренних органов. Не менее вредно носить ребёнка на одной и той же руке, так как при этом таз его занимает косое положение, создавая возможность для искривления позвоночника в сторону.

По мере подрастания ребёнка, важно правильно организовать его физическое развитие. Наиболее целесообразно в младшем дошкольном возрасте проводить подвижные игры, давать игровые упражнения общеразвивающего характера (ходьба, бег). С детьми старшего дошкольного возраста занятия подвижными играми нужно продолжать, так как они способствуют дальнейшему развитию мышечной системы ребёнка и формированию правильного

соотношения угла наклона таза и физиологических кривизн позвоночника.

В двигательном режиме дошкольников важное место должно занимать обучение детей правильным рабочим позам и положениям тела во время отдыха. Следует, например, научить ребёнка правильно сидеть на стуле за столом. На стуле ребёнок должен сидеть, полностью занимая его сидение, плотно прижавшись спиной к спинке стула. Необходимо научить ребёнка правильно ходить и стоять. При стоянии необходимо равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги. При ходьбе хорошо поднимать ноги, отталкиваться, держать голову прямо т т.д.

Во время длительных прогулок и переходов по улице не рекомендуется вести детей длительное время за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник.

Очень часто при обнаружении нарушений осанки и сколиозов родители не сразу обращаются к врачу, а дефект тем временем развивается и принимает тяжёлые и серьёзные формы. Этого надо опасаться больше всего. Родители и воспитатели обязаны при замеченных нарушениях НЕМЕДЛЕННО обратиться к врачу специалисту-ортопеду. Детей с нарушениями осанки и сколиозами следует определять в кабинеты лечебной физкультуры, имеющиеся при детских поликлиниках.

