

Консультация для родителей  
*«Профилактика сколиоза».*

*Подготовила:*  
*инструктор по*  
*физической культуре*  
*Тендитная С.Д.*

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 спинкок. Но если компьютер и телевизор можно как-то нормировать для ребенка, то без школы – никуда:) Хотя некоторые родители и решаются на домашнее обучение, однако в подавляющем большинстве случаев наши малыши все же посещают школу, и, надо сказать, делают это с удовольствием. Чтобы это удовольствие не омрачилось такой неприятной проблемой как сколиоз, нам, родителям, нужно самостоятельно и заблаговременно позаботиться о его профилактике немногие ее делают регулярно. Лень-неохота-некогда – куча отговорок. 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.)

