

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар

«Детский сад № 55»

**Консультация для родителей**  
**«Профилактика сколиоза у дошкольников»**

Подготовил:

мед.работник Конева Татьяна Ивановна

г. Краснодар 2024г

## «Профилактика сколиоза у дошкольников»

На сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста имеющих различные виды нарушений осанки, сколиоза. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители недооценивают их. Однако на фоне этого «безобидного эффекта» развиваются такие серьезные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности, и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны «отравить» всю дальнейшую жизнь.

Наличие нарушения осанки, сколиоза у школьников нередко отражается и на их уверенности. Такие дети быстро утомляются, устают от статического напряжения мышц во время уроков, а следовательно чаще отвлекаются, что приводит к невнимательности, ухудшению памяти, плохому усвоению материала, и как результат – неуспеваемости. Таким детям постоянно делают замечания на уроке, указывают на неусидчивость и нарушение дисциплины. Очень часто нарушение осанки сочетается с нарушением зрения.

***В целях лечения и профилактики нарушений осанки и сколиоза*** – важно, чтобы эта проблема в равной степени волновала и родителей, и преподавателей, и медиков. Всем известна истина «Лечить всегда сложнее, чем предупредить заболевание!». Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объеме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Нет лекарственных препаратов для лечения нарушений осанки, сколиоза, только физическая культура, во всех ее формах способна укрепить мышечную систему, сохранить хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы!

К семи годам у здорового ребенка позвоночник приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Для детей с искривлением позвоночника под матрац кладется щит из фанеры, для более жесткой поверхности.

## **Как же нужно правильно сидеть?**

Обратите внимание на основные ориентиры правильной осанки. Спина должна касаться спинки стула, предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленных суставах под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий, если он на 2-3 см выше локтя ребенка, сидящего за этим столом.

Правильное расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска. Между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена под углом 45° и расположена не менее 30-40 см от ребенка.

**Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 Вт) и находиться слева от ребенка.**

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке. Для уменьшения деформации свода стопы, полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.

Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы).

**Для ношения книг, как мальчикам, так и девочкам, рекомендуется школьный ранец с широкими ремнями.**

Важнейшее условие нормального физического развития детей – питание. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты, содержащие соли кальция, железа, магния (мясо, молоко, сливочное масло, каши, горох, фасоль).

**«Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевание!»**

**Здоровья Вам и вашим детям!**