**Что мы знаем о сколиозе?**

Сколиоз (искривление позвоночника) – это серьезное заболевание.

Как проявляется заболевание?

На начальных стадиях заподозрить развитие сколиоза довольно сложно. Родителям следует обращать внимание на некоторые признаки:

несимметричное расположение лопаток, опущение одного плеча ниже другого, искривление позвоночника при наклоне ребенка вперед.

Деформация позвоночника может стать причиной сдавления внутренних органов и сосудов, привести к нарушению процессов кровообращения.

**Именно поэтому профилактика сколиоза у детей должна проводится с самого раннего возраста!**

Сколиоз проще предупредить, чем потом лечить. Чтобы избежать формирования неправильной осанки, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Позаботьтесь об ортопедическом матрасе и подушке для организации правильного сна ребенка.

2. Приобщайте растущий организм ребенка к активному образу жизни: пусть он больше времени проводит на свежем воздухе, занимается

Профилактика сколиотической болезни заключается в рациональном двигательном режиме дня с соблюдением статодинамических нагрузок на растущий организм.

Следует спать на полужесткой постели.

Питание должно быть полноценным, разнообразным и витаминизированным.

Крайне важны ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, плавание.

Осанка ребенка является фоном, на котором развивается деформация позвоночника. Очень важно формировать стереотип правильной осанки с помощью регулярного проведения теста.

Он выполняется стоя у стены и заключается в сохранении одной позы в течении 1-2 минут при условии пяти точек контакта тела со стеной на уровне затылка, лопаток, ягодиц, икроножных мышц и пяток.

На занятиях по физической культуре систематически проводятся упражнения для профилактики сколиоза, которые направлены на укрепление мышечного корсета, мышц плечевого и тазового пояса. Предлагаю фитнес – элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины, поскольку сильная мускулатура помогает сохранять правильное положение в пространстве и уменьшает уровень нагрузки:

1. Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками, лечь на спину и выполнить перекаты из стороны в сторону.

2. «Велосипед»: лежа на спине, выполнить круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.

3. Поочередный подъем ног вверх из положения лежа.

4. Ходьба на месте: Поднять руки на вдохе над головой и идти на носках. На выдохе – опуститься на пятки, руки медленно вниз.

5. В заключении фиксируем идеальную осанку у стены (описание выше)

**Будьте здоровы Вы и ваши детки!!!**