**Профилактика сколиоза**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Все это вредит здоровью. Причины неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне. Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат
8. физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

Формирование правильной осанки

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов деятельности.

Мебель подбирают в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела. Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости и искривляется позвоночник. Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрац ровный, плотный.

Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

**При ходьбе** плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо. Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать. Опасность изменения осанки малыша. Начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в течение продолжительного времени.

**Поза за столом** должна быть удобной и ненапряженной. Локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть-чуть наклонена вперед. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону, стопы должны стоять на полу. Нельзя допускать, чтобы дети сидели скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота.

**Упражнения для верхнего плечевого пояса**

1. Руки на поясе отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.
2. Руки к плечам, локти в стороны. Свести локти вперед и отвести назад.
3. Руки в замок за спиной, рывками отводить прямые руки назад.
4. «Растягиваем резину»
5. Упражнения с гимнастической палкой.

**Упражнения для мышц живота**

1. Упражнение «Велосипед» лежа на спине, двигать ногами, как при езде на велосипеде
2. Упражнение «Ножницы» лежа на полу движение прямых ног вверх вниз
3. Упражнение «Бревнышко» лежа на полу, повернуться в правую, затем в левую сторону.
4. Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево выпрямиться.
5. Упражнение «Насос» Соя ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо и влево одна рука скользит вверх до подмышечной впадины, вторая вниз по бедру.