Консультация для родителей
«Внимание: у ребенка сколиоз»

Ребёнок смотрит мультфильмы или делает уроки за письменным столом, а может, уютно устроившись в кресле, углубился в книжку или что-то мастерит в уголке. Понаблюдайте за его позой! Ссутулился, склонился набок? Насторожитесь! Попросите выпрямить спину. С готовностью сделать это, но уже через минуту занял привычное положение? Так повторилось несколько раз. И вы рассердились: опять не слушается! Однако непослушание тут не причём. Ребёнок просто не может выполнить вашу просьбу. Похоже у него первые симптомы серьёзного заболевания – **СКОЛИОЗА**.

СКОЛИОЗ – так называемое боковое искривление позвоночника. Оно сопровождается нарушениями функций внутренних органов: делается затруднённым дыхание, работа сердца, хуже работает желудок и кишечник. Неверное положение позвоночника приводит к раннему развитию остеохондроза, к деформации грудной клетки и тазовых костей. Первые признаки **сколиоза** проявляются в 6-8 лет, когда ребёнок начинает ходить в школу. У школьника нагрузка на позвоночник существенно возрастает: он должен, просто обязан много сидеть.

Тест на сколиоз.

Начальные симптомы заболевания. Настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.

2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый *«рёберный горб»*, когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак **сколиоза**.

3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад- в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо *«как струна»*? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.

4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о **сколиозе**.

ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился **сколиоз** (любой стадии), ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

Разминка для позвоночника

Когда ребёнок занимается за столом, каждые 20-25 минут давайте ему возможность размяться, всего 3-5 минут займут эти не сложные действия.

1. Поднять руки вверх, сложив кисти в *«замок»*, посмотреть на них, потянуться (повторить 2-4 раза, опустить и, размахивая ими, промаршировать 30-40 секунд.
2. Сделать носом глубокий вдох, надуть щёки и, похлопывая себя по щекам, громко прерывисто выдохнуть *(можно и посмеяться)*. Затем 2-4 раза повернуться всем туловищем из стороны в сторону, а свободно свисающие руки движутся вправо-влево. Потом сделать несколько движений руками и повернуть голову вправо-влево.

Правильный выбор мебели для ребёнка

Когда мебель подобрана правильно ребёнок сидит прямо, не напрягаясь, на всём сиденье *(не на краю)*. Ноги должны опираться о пол, спина на спинку стула, предплечья на стол. Плечи при правильной посадке находятся на одном уровне и располагаются параллельно крышке стола. Высота сиденья стула над полом равна длине голени ребёнка *(вместе со стопой)*. Расстояние между столом, сиденьем позволяет сидящему ребёнку свободно *(без поднятых или опущенных плеч)* класть предплечья на стол.