**Профилактика сколиоза у детей**

**Сколиоз** – это деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением относительно плоскости позвоночного столба.

* Данное заболевание начинает развиваться в возрасте от 5 лет.
* Позвоночник в процессе своего формирования в детском возрасте является очень хрупким, он сильно реагирует на неправильный образ жизни своего обладателя, что может привести к нарушению его развития.

**Основные правила профилактики сколиоза:**

-читать и смотреть телевизор в положении сидя, не в коем случае не лежа!

-тренировки, утренняя гимнастика, активный отдых

-важное место в оздоровительных целях занимает массаж (не в коем случае не мануальная терапия, так как детям до 13 лет она запрещена) и конечно лечебная гимнастика

-Мебель для детей подбирается по росту

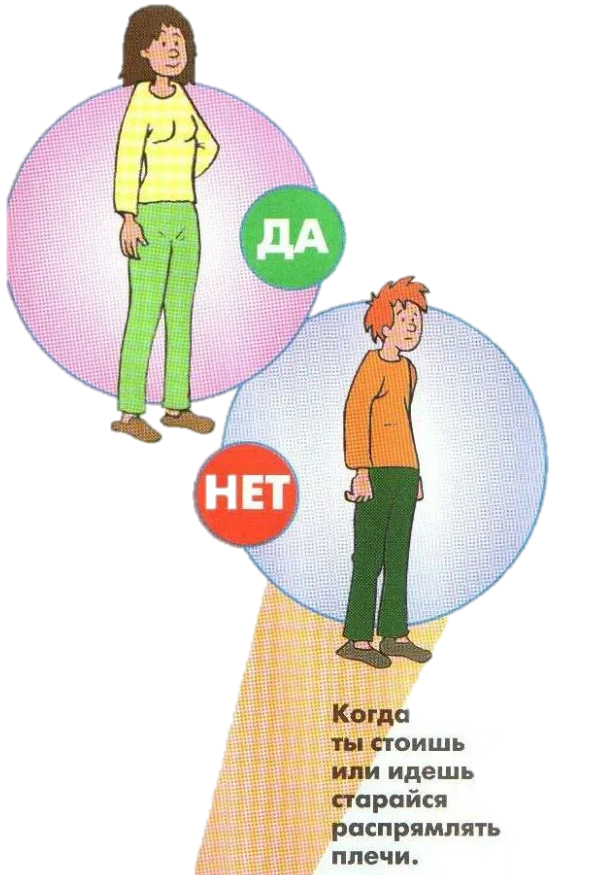
**Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины**

*Лежа на спине:*

1.Упражнения в позиции лежа на спине, руки над головой, ноги прямые, носки на себя. Одновременно тянем руки вверх, пятки от себя, носки на себя.

1.1.Упор на локти, ладони под поясницу, ноги согнуты в коленях, прогнуться, поднимая таз.

*Лежа на животе:*

2. Лежа на животе поднять выпрямленные ноги вверх на 15-30 градусов. Руки перед собой или вдоль туловища. Зафиксировать на 8-10 секунд.

2.1. «Буква Х»: одновременно поднять выпрямленные руки, ноги, голову, прогнуться в пояснице. Зафиксировать на 8-10 секунд.

*Упражнения для шейного отдела:*

3. Стоя или сидя. Плечи и затылок прижаты к стене. Подбородком пытаться коснуться груди, не отрывая затылка от стены. Подержать 5-10 секунд, повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.

*Упражнения на четвереньках:*

4. «Кошечка». Прогнуть - выгнуть спину в поясничном отделе 10-12 раз.

5. Отжимания. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.