

# 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.

