

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Памятка
для родителей (законных представителей)
«Осторожно – сколиоз!»**

**г. Константиновск
2019-2020 учебный год**

Среди искривлений позвоночника сколиоз занимает "достойное место". Это самое частое ортопедическое заболевание, которое наблюдается, примерно у каждого 20-го ребенка. При данном заболевании позвоночник как бы "скручивается" вбок и со временем начинает напоминать знак вопроса, вызывая очень серьезные последствия.

Родители, взгляните на спину ребенка!

Сколиоз на ранней стадии можно определить уже при внешнем внимательном осмотре ребенка, что называется "на глазок". Для этого нужно раздеть ребенка, поставить прямо спиной к себе и проверить симметричность точек:

- высота стояния плечевого пояса, плечи должны находиться на одном уровне;
- высота стояния лопаток, лопатки должны быть расположены на одном уровне;
- глубина треугольника в талии – "впадинки" по талии с одной и другой стороны одинаковы, бедра и колени находятся на одном уровне;
- уровень тазовых костей также одинаков, без перекаса.

Профилактика сколиоза:

- Не рекомендуется читать или смотреть телевизор лежа;
- Обязательны: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых. Дети должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день;
- Рекомендуются занятия ходьбой, бегом, гимнастикой и плаванием;
- Большое место занимают массаж (а не мануальная терапия, которая детям до 13 лет категорически запрещена) и лечебная гимнастика;
- Ранец первоклассника должен весить не более 3 кг. Портфель 12 – летнего ученика – не более 5 кг;
- Ребенку необходима мебель по росту;
- Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти;

Профилактикой сколиоза является и раннее выявление нарушений осанки у школьников;

В рационе должно быть *достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы – естественных источников кальция и витаминов;*

Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости.

Позаботьтесь о здоровье своих детей своевременно!