

Нарушение осанки:

как распознать и скорректировать.

К сожалению, у большинства детей наблюдается искривление позвоночника. Болезнь развивается медленно, и родители должны внимательно следить за ребенком, чтобы вовремя начать лечение.

КИФОЗ. Ребенок сутулится, выдвигает вперед голову и плечи. Лопатки выпирают и отдаляются друг от друга. Грудная клетка кажется впалой и плоской. **Как реагировать?**

Нельзя поднимать тяжести. У ранца должна быть жесткая часть, прилегающая к спине. Около 30 минут в день ребенок должен проводить с палкой, прижатой руками к спине.

СКОЛИОЗ. Признаки: неровное положение плеч, бедер, несимметричная талия, позвоночник не образует прямой линии.

Как предупредить и скорректировать?

Желательно носить ранец, а не сумку через плечо. Телевизор можно смотреть лежа на животе. Эффективны плавание и баскетбол.

ЛОРДОС. У ребенка выдается живот и выгнута спина, появляются боли в области поясницы и крестца. **Как реагировать?**

Рекомендуется плавание на спине, езда на велосипеде. Стул, на котором ребенок сидит за столом, должен иметь спинку, поддерживающий поясничный отдел позвоночника, стопами ребенок должен доставать до пола.

И в заключение несколько советов:

- Не позволяйте детям подолгу сидеть за компьютером или телевизором;
- Вместо портфеля школьнику покупайте рюкзак;
- Не перекармливайте детей, следите за массой тела;
- Следите, чтобы физическая активность ребенка была достаточной.

Подготовил воспитатель: Лобова Марина Геннадьевна