**Профилактика сколиоза**



Работу выполнила

инструктор ФК

Васильева В.В.

**Сколиоз** – это деформация позвоночника, при которой отмечается боковое искривление позвоночника с одновременным поворотом тел позвонков вокруг вертикальной оси. Заболевание чаще всего выявляется впервые в детском возрасте. С ростом ребенка **сколиоз**, как правило, становится более выраженным.

Зачастую родители пренебрегают **профилактикой** заболевания, основу которой составляет лечебная гимнастика для спины и позвоночника, из-за этого пропускают момент его начала, поэтому приходится лечить уже запущенную болезнь, которая включает симптоматику вплоть до плоскостопия.

**Профилактика сколиоза** намного легче, чем лечение. Лучше болезнь предупредить, нежели лечить ее. Тем не менее, если вы упустили момент и ребенку необходимо лечение, то врач может посоветовать один или несколько мероприятий для избавления от данного недуга.

Лечебная физкультура дает положительный эффект при **сколиозе**.

ЛФК выполняет сразу несколько задач:

* снижает нагрузки на позвоночник и равномерно ее распределяет на весь корпус;
* восстанавливает мышечный корсет;
* укрепляет связки;
* корректирует осанку;
* нормализует кровообращение и дыхательные функции;
* останавливает прогрессирование болезни;
* улучшает общее состояние.

Регулярные занятия позволяют постепенно выровнять позвоночник до нормального состояния и предупредить новые деформации.

Упражнения для **профилактики сколиоза**

I. В положении **стоя**:

* выполняем ходьбу на месте с ровной спиной. Также можно тренировать качество осанки, положив ребенку на голову книгу;
* выполняем потягивания на носочках с поднятыми вверх руками;
* пальцы рук устанавливаем на плечи, локти разводим в стороны и выполняем вращение руками с небольшой амплитудой движений;
* ровно прислоняемся к стене и приседаем до образования коленями угла в 90 градусов. Задержавшись немного в таком положении, возвращаемся в исходное положение (рис.1);
* делаем 5-10 приседаний на носочках с разведенными в стороны руками (рис.2).

  

II. В положении **лежа на спине**:

* «Шлагбаум». Попеременно поднимаем правую и левую ногу до прямого угла относительно пола (рис.3);
* «Велосипед». Делаем ногами движение, имитирующее езду на велосипеде вперед и назад (рис.4);
* «Ножницы». Прямые ноги поднимаем от пола под углом сорок пять градусов, и делаем махи, при которых ноги, скрещиваясь, заходят одна за другую;
* «Пловец». «Плывем» прямыми ногами, не касаясь пола. Высота поднятия ног – сорок пять градусов;
* «Художник». Соединяем прямые ноги, приподнимаем их от пола и имитируем рисование ногами разных фигур, букв или любых рисунков.

 

 

III. В положении **лежа на животе**:

* «Диагональ». Одновременно отрываем от пола правую ногу и левую руку. И наоборот – левую ногу и правую руку;
* «Лодочка». Одновременно отрываем от пола вытянутые вперед руки и прямые ноги;
* «Корзинка». Обхватываем руками лодыжки обеих ног и приподнимаем ноги над полом, образуя «корзинку». Стараемся подняться как можно выше и фиксируем положение;
* «Пружинка». Упираемся ладонями в пол, согнув руки в локтях. Постепенно выпрямляем локти, поднимая корпус вверх. Ноги при этом держим вместе (рис.5);
* «Звездочка». Поднимаем от пола разведенные в стороны руки и ноги. Остаемся в этом положении как можно дольше. С каждым днем немного увеличиваем время этого эффективного упражнения.

 