

МБДОУ д.с. «ГОЛУБОК»

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

на тему:

**СКОЛИОЗ**  
**раннего возраста**

Подготовили: Викулова И.Н.

Гава С.В.

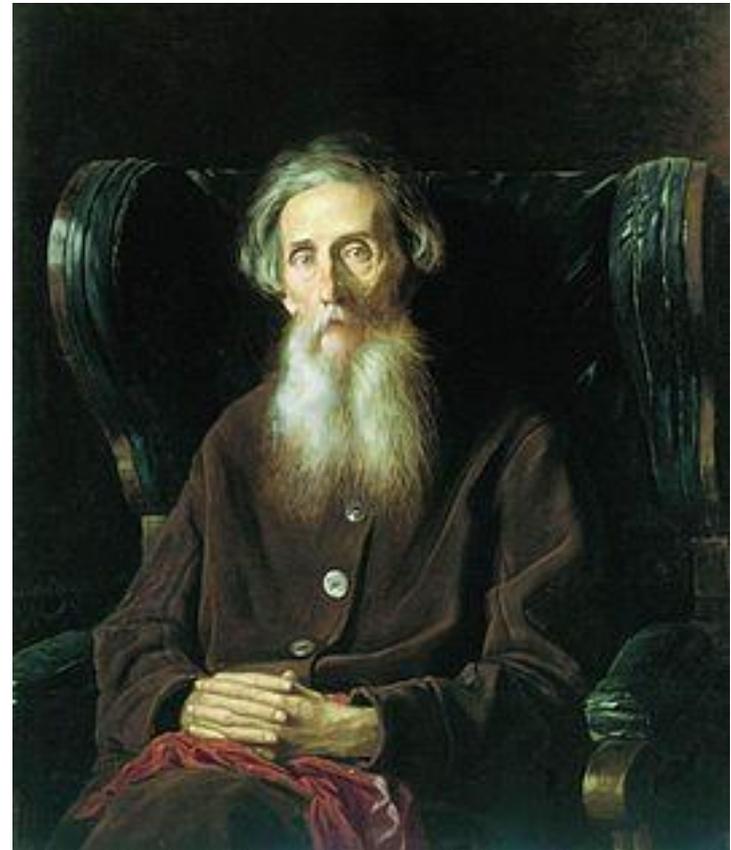
## Цель:

- Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей.
- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

**«Стройность,  
величавость,  
приличие, красота..»**

— так определял  
понятие «осанка»

В.И. Даль — врач и  
языковед.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка - это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.  
Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.



При подъеме тяжести опуститесь на корточки. Спину при поднятии сгибать нельзя.



Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.



В положении сидя, спина прямая, в пояснице - слегка прогнута, плечи расправлены, ступни ног ставятся на пол.



Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.



Читать нужно только сидя, а не лежа.



Ранец нужно нести на двух ляшках на спине, а не на одной на плече.



• **Неправильная осанка  
некрасива и вредна.**



# Понятие о сколиозе

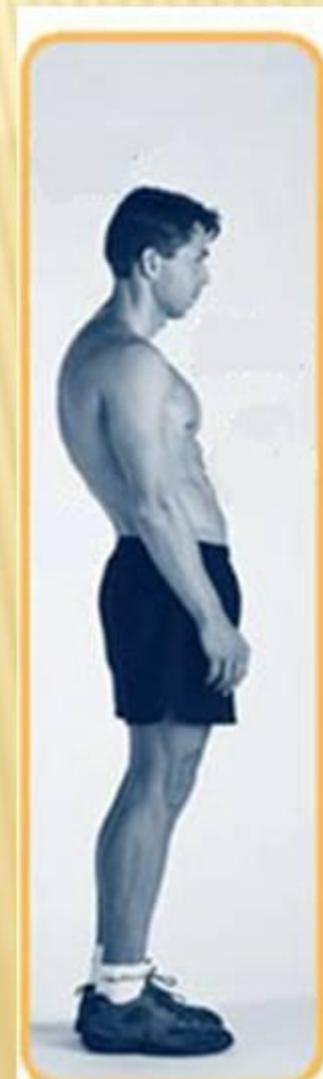
- Сколиоз (греч. skoliosis - искривление, от skolios кривой) характеризующейся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, с последующей торсией и искривлением в сагиттальной плоскости (увеличением физиологических изгибов - грудного кифоза, шейного и поясничного лордоза).  
Прогрессирование сколиоза приводит к вторичной деформации грудной клетки и таза, нарушению функции легких, сердца и тазовых органов, развитию ранних дегенеративно-дистрофических изменений.

# НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

**Нарушение осанки** - это отклонения в положении позвоночника.

## **Признаки неправильной осанки**

- ✘ голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- ✘ плечи сведены вперед, подняты (или ассиметричное положение плеч);
- ✘ круглая спина, запавш клетка;
- ✘ живот выпячен, таз отставлен назад;
- ✘ излишне увеличен поясничный изгиб.



# Причины возникновения сколиоза

- Неразвитые мышцы
- Возрастные изменения.
- Перенапряжения отдельных групп позвонков.
- Воспалительными процессами и нарушением обмена веществ.
- отголоском психологической боли человека
- заболеваниями внутренних органов.



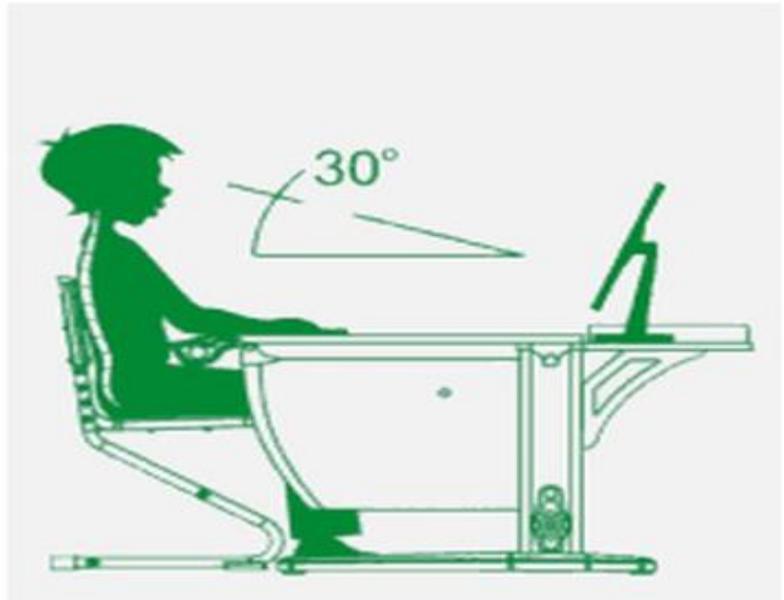
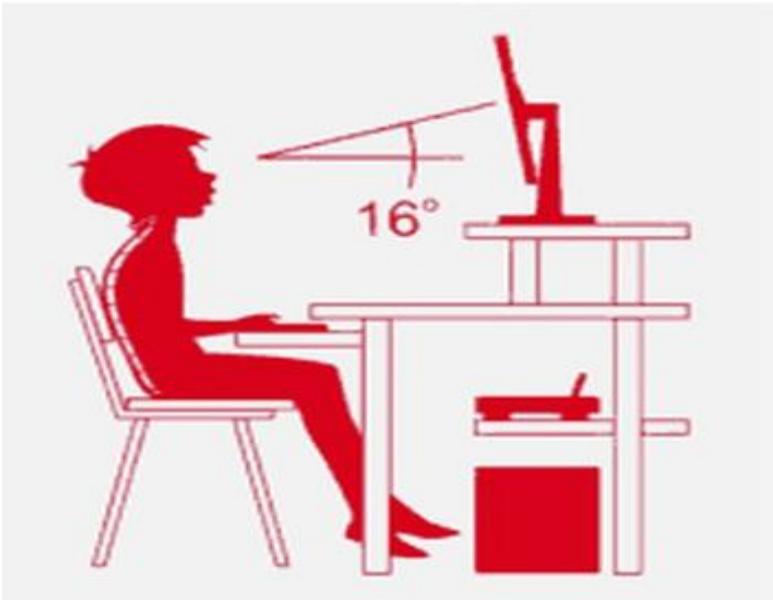
## Можно ли вылечить сколиоз?

- Лечение проходит успешно, если заболевание обнаружено на ранних этапах развития.
- Способы лечения: гимнастика, массаж, ношение корсета.
- Рекомендуется занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, богатое витаминами питание.
- Спать нужно на твёрдом матрасе.



# Профилактика сколиоза





**Попросите ребенка  
нагнуться:**

**норма**



**сколиоз**





## К чему приводит неправильная осанка?



- Боль в нижней части спины, остеохондроз, сколиоз;
- Нарушение дыхания и кровообращения;
- Задержка роста;
- Боль в спине, шее, головная боль;
- Хроническая усталость;
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОГЛЯДЫВАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

## Сиди ПРАВИЛЬНО!

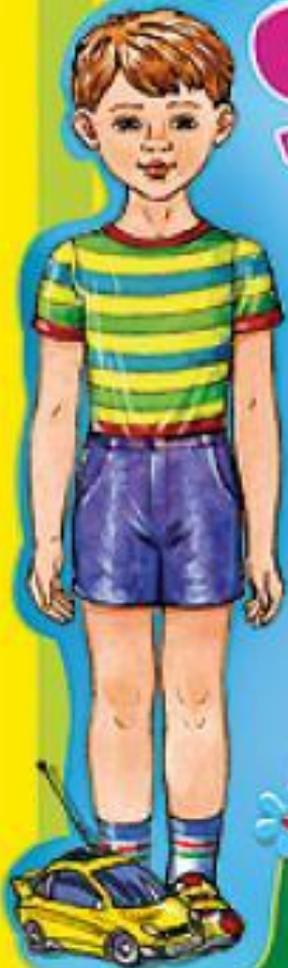
- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

## Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

## Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

## Вывод

- С помощью профилактики сколиоза прогрессирование болезни действительно можно остановить, если упорно заниматься каждый день!

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**