



«Сколиоз и как с ним бороться»

Уважаемые родители! Определить есть ли у Вашего ребенка сколиоз вы можете самостоятельно, проведя профилактический осмотр в домашних условиях с помощью простых тестов, используя рекомендации Центра по изучению сколиоза (США).

Ребенок должен стоять прямо. Осматривая ребенка, проверьте, нет ли следующих признаков сколиоза:

- одно плечо выше, чем другое;
- одна лопатка или часть спины расположена выше, чем другая;
- отмечается перекося талии или неодинаковое количество кожных складок с разных сторон;
- отмечается различие в расстоянии между рукой и талией ребенка с одной и другой стороны;
- голова ребенка находится не по центру туловища (относительно таза).

Далее осмотр следует проводить, когда ребенок производит наклон вперед до горизонтального положения спины. Стопы при этом должны быть вместе, ладони – сомкнуты, ноги не должны сгибаться в коленях. Осматривающий определяет, не выявляются ли:

- превосходство одной стороны спины над другой;
- перекося ребер с одного из боков;
- затруднение при попытке согнуться и достать руками до голени и стоп.

«Профилактика сколиоза»

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, по возможности, плаванием, при котором идет нагрузка на все группы мышц.
- Обеспечьте ребенку правильное питание, богатое белками, кальцием и витаминами.
- До 6 месяцев не присаживайте ребенка (даже в подушки); малыш сядет сам, когда его мышцы и позвоночник в достаточной мере окрепнут; не держите ребенка подолгу на руках и не носите часто в рюкзаках – «кенгуру» - это способствует искривлению позвоночника.
- Если у Вашего ребенка плоскостопие, не откладывайте визит к врачу. Специальные упражнения, несомненно, помогут исправить положение; кроме этого необходимо применять ортопедическую обувь и корригирующие стельки; обувь дает правильную постановку и фиксацию стопы, а ортопедическая стелька действует как амортизатор, поглощающий излишние нагрузки при ходьбе.
- Постоянно контролируйте себя и ребенка: когда сидите, идете, работаете, следите за тем, чтобы осанка была правильной.

Помните - достаточная двигательная активность – самая эффективная мера профилактики сколиоза!



«Как правильно сидеть».

1. При работе сидя следует, как можно чаще менять положение тела (хотя бы каждые 15 минут). Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы.
2. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, весь корпус должен опираться на сидельные бугры, а это невозможно, если Вы будете постоянно сидеть на мягкой мебели. Поэтому старайтесь, чтобы стул, на котором Вы сидите, был жестким.
3. Высота стула (или кресла) должна соответствовать длине голени (то есть высота сиденья должна приходиться на уровень коленных складок), чтобы ноги упирались в пол. Если у Вас слишком маленький рост – подставьте под ноги небольшую скамеечку.
4. Чаще меняйте положение ног под столом. Этим Вы уменьшаете нагрузку на позвоночник.
5. Сидеть за столом следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.
6. Если Вам приходится много времени проводить за рабочим столом, стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла. Через каждые 30 – 40 минут следует вставать на 2 – 3 минуты для небольшой разминки.
7. При работе сидя за столом необходимо иметь приспособление, поддерживающее книгу под определенным углом к Вашим глазам, чтобы, читая, не надо было постоянно наклоняться.
8. Если Вы смотрите кино или телевизор, старайтесь не сидеть долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы размяться. Время от времени расслабляйте мышцы и делайте несколько глубоких вдохов.
9. При поездках в автомобиле на большие расстояния старайтесь сидеть без напряжения. Очень важно, чтобы Ваша спина постоянно имела хорошую опору. Хорошую опору должна иметь и голова.
10. При длительных поездках надо время от времени выходить из машины и делать небольшую разминку.



«Как правильно стоять»

1. Если Вам приходится долго стоять, старайтесь менять позу каждые 10 – 15 минут.
2. Массу тела надо по очереди перемещать с одной ноги на другую. Если есть возможность, старайтесь не стоять на одном месте, а время от времени делайте несколько шагов вперед, назад, в сторону, прогибайтесь вперед или назад, вытягивая руки вверх и делая глубокий вдох. Все эти движения и перемены позы ослабляют нагрузку на позвоночник и дают ему какую-то передышку.
3. При работе стоя старайтесь придерживаться некоторых простых правил:
 - если Вы моете пол, то лучше встать на одно колено, чем наклоняться;
 - поднимая какой-нибудь предмет, обопритесь рукой о стул или кресло, чтобы не перегружать позвоночник;
 - работая, наклонившись, желательно иметь под ногой небольшую скамеечку, чтобы не нее можно было поставить ногу;
 - для работы с пылесосом нужно иметь длинный шланг, чтобы лишний раз не наклоняться;
 - гладить лучше сидя.

«Как правильно лежать».

1. Так как в постели человек проводит 1/3 часть своей жизни, то нужно стремиться к тому, чтобы она была удобной. Ваша постель не должна быть не слишком мягкой, не слишком жесткой. Человеку тучному полезней иметь более жесткую постель, а у человека среднего телосложения постель может быть мягче. Если Вы спите на перине, то Ваше тело проваливается и нарушается положение физиологических изгибов позвоночника.
2. При болях в позвоночнике больной, стараясь уменьшить их, часто спит на животе. Чтобы эта поза была более удобной, можно подкладывать под живот небольшую подушку.
3. Если у Вас есть привычка читать лежа в постели, то старайтесь не напрягать сильно мышцы шеи. Для этого подложите под голову еще одну высокую подушку, чтобы тело заняло полусидящее положение. Кстати, этим Вы лишний раз побережете глаза от прямых лучей света.



Учимся жить правильно

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

1. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.
2. После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.
3. Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.
4. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».
5. Для снятия возбуждения перед сном, можно:
 - ✚ использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли).
 - ✚ Посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.



6. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).



7. Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.
8. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
9. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.
10. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
11. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.



Организация активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

Уважаемые родители! Пусть эти сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни станут вашим **семейный кодексом здоровья**.

- ✚ Каждый день начинаем с зарядки.
- ✚ Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- ✚ Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
- ✚ В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- ✚ Лифт – враг наш.
- ✚ Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- ✚ При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- ✚ Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- ✚ Ничего не жевать сидя у телевизора!
- ✚ В отпуск и выходные – только вместе!



Десять советов о здоровье детей

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые

поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издали (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).