

Кружок «Здоровячок»»

Руководитель:
Лядова Л.Г.

▶ Участники:

Подготовительная группа «Дюймовочка» (12 детей)

▶ Цели:

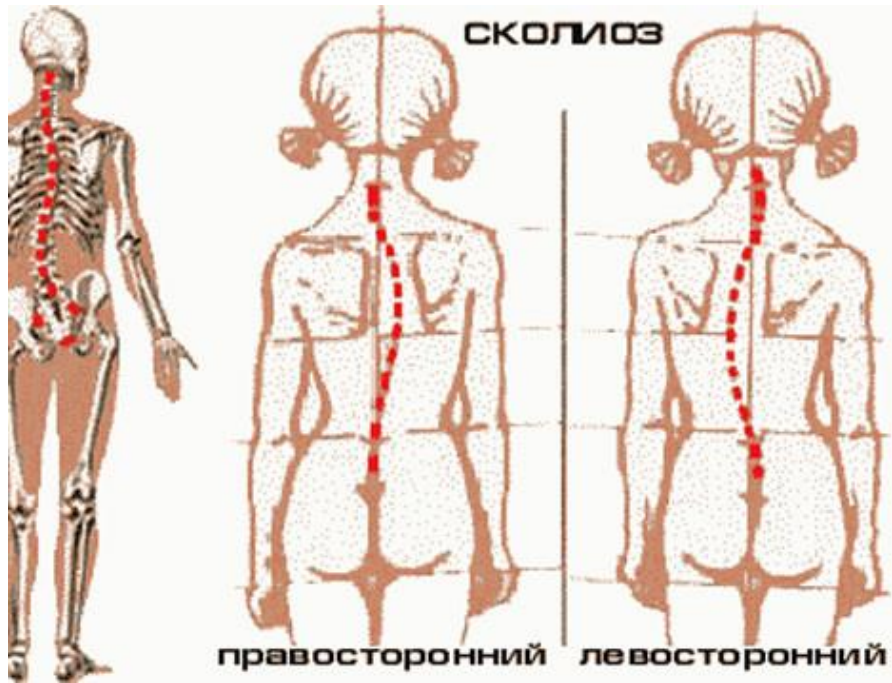
1. Укрепить физическое и психическое здоровье детей
2. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности
3. Сформировать правильную осанку и укрепить все группы мышц
4. Сформировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
5. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни
6. Воспитывать чувство уверенности в себе

Профилактика и лечение сколиоза у ребёнка

По форме искривления сколиоз может быть С-образным и S -образным. По тяжести различают 4 степени сколиоза:

1. Первая степень характеризуется небольшим отклонением позвоночного столба и начальной степенью торсии.
2. Вторая степень - заметное отклонение позвоночного столба во фронтальной плоскости, выраженная торсия. Угол первичной дуги искривления в пределах 21-30 градусов, имеется реберный горб и мышечный валик. Рентгенологически проявляется деформация тел позвонков на вершине искривления.
3. Третья степень - более выраженная деформация, большой реберный горб, резкая деформация грудной клетки. Угол первичной дуги от 40 до 60 градусов . Рентгенологически видны клиновидные позвонки на вершине искривления.

4. Четвертая степень характеризуется тяжелым обезображиванием туловища, деформацией таза, отклонением туловища, стойкой деформацией грудной клетки, а также наличием заднего и переднего горбов. Рентгенологически определяется выраженная клиновидная деформация тел позвонков в грудном и поясничном отделах позвоночного столба, обызвествление связочного аппарата. Угол основного искривления достигает 61-90 градусов.



Оценка осанки ребенка

- ▶ Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит.
- ▶ При правильной осанке лопатки должны располагаться симметрично, плечи - на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.
- ▶ Чтобы детально изучить осанку, попросите ребенка встать прямо, но не напрягаться (желательно, чтобы он был раздет).
- ▶ Встаньте в нескольких шагах за его спиной. Сначала на глаз, потом с помощью обычной линейки оцените симметричность специальных ориентиров.
- ▶ Первый ориентир - это плечи, которые мы оцениваем по высоте и форме контура.
- ▶ Затем осмотрите лопатки по высоте и по расстоянию от позвоночника.
- ▶ Далее направьте взгляд вниз к «треугольникам талии». «Треугольники талии» появляются, когда ребенок стоит, свободно опустив руки. Они находятся между контурами тела и руками.
- ▶ Далее - ягодицы .
- ▶ Обратите внимание, вертикально ли межъягодичная складка и на одной ли высоте находятся складки, расположенные под ягодицами. Затем попросите ребенка встать как можно прямее (как солдат по команде «Смирно!»). За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться (если вы заметили несимметричность основных ориентиров), и асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, можно заподозрить сколиоз.
- ▶ Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется, это нарушение осанки.

Упражнения при сколиозе для детей

**Ходьба на четвереньках
с мешочком на спине**



**Ходьба на носочках,
с мешочком на голове**



Упражнение на координацию движения рук и ног





Упражнение «Полумостик»

Упражнения для мышц рук



Наклоны вперед





Упражнение «Лягушка»



Упражнение «Велосипед»



Упражнение «Лодочка»



Упражнение «Поза лотоса»



Упражнения на гимнастической стенке



**Спасибо
за
ВНИМАНИЕ**