***Сколиоз*** – это нарушение осанки во фронтальной плоскости, характеризующееся изменением тонуса мышц, в тяжелых случаях – изменением формы позвонков.

Еще одним распространенным заболевание ОДА у детей является ***плоскостопие*** – уплощение свода стопы. Тревожным знаком может служить обувь, стоптанная с одной стороны, неправильное положение стоп, быстрая утомляемость ног и стоп.

Основной ***рекомендацией*** для профилактики и лечения плоскостопия является укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (гимнастика для стоп). Ответственно подходите к выбору обуви для ребенка. Обувь должна быть по размеру и удобной.

***Рекомендации для родителей по профилактике сколиозов и плоскостопия у детей.***

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку постоянно.
2. Витамин D синтезируется в организме под воздействием ультрафиолета и необходим для нормального развития костей – ежедневно прогуливайтесь с детьми на свежем воздухе, независимо от времени года.
3. Контролируйте положение тела ребенка: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, лопатки прижаты к позвоночнику, живот не выпячивается. Чаще проговаривайте правильные положения.
4. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту ребенка.
5. Внимательно подходите к выбору матраса и подушки для ребенка. Матрас не должен быть слишком мягким, а подушка слишком высокой.
6. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор и читать лежа на боку.
7. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы предотвратить развитие сколиоза, следует как можно чаще вставать, хотя бы ненадолго.
8. Поощряйте двигательную активность ребенка, не пренебрегайте занятиями физкультурой.
9. При признаках сколиоза ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (теннис, бадминтон).
10. Позитивный эффект при сколиозе дает плавание.
11. При сколиозе, помимо общеразвивающих упражнений, ребенку необходимо выполнять специальные комплексы движений, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса; не отказывайтесь от ЛФК, предлагаемых вашей поликлиникой.
12. Обращайте внимание на меню ребенка. Продукты должны быть обогащены витаминами, необходимыми для правильного развития детского организма: достаточное количество белка, молочных продуктов, круп. Исключите фаст-фуд и ограничьте употребление сладостей.