



# Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



# Как сохранить зрение ребенка?

**Правило 1.** Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

**Правило 2.** Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

**Правило 3.** Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4.** Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

**Правило 5.** Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

**Правило 6.** Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

**Правило 7.** Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день и два подхода по 40 минут.

**Правило 8.** Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

**Правило 9.** Ежедневно делайте вместе Гимнастику глаз - превратите эту процедуру в увлекательную игру!





# Закаливание –

## первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,





# ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

## Как предупредить плоскостопие?



- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- ❑ Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- ❑ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение вызывая потертости.
- ❑ По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- ❑ Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



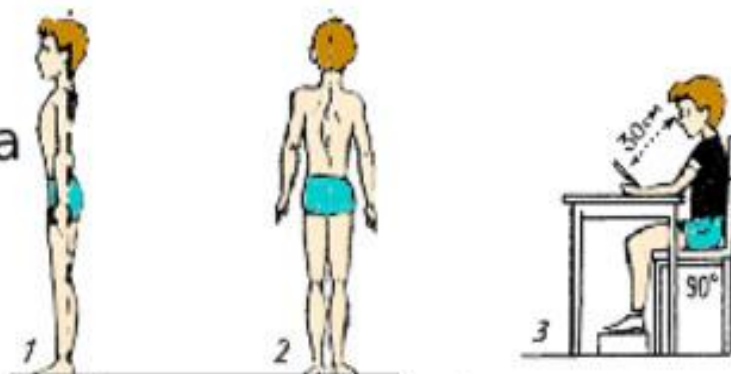


# Как сформировать правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены!

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

рис. 2



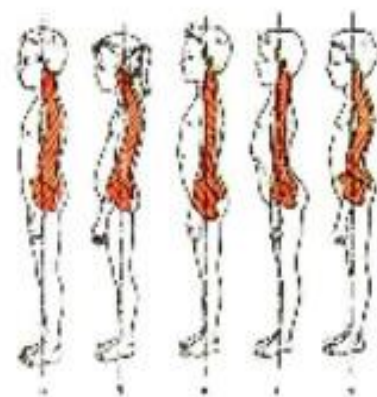
**Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет**

➤ Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело,

**не забывайте при этом и про вашу осанку.**

Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.



Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.



# Массаж десен щеткой

Рано утром звери встали,  
Зубки чистить побежали.  
Чистят зубки мишки  
Щеточкой из шишки.  
Белка в рыжей шубке  
Тоже чистит зубки.  
Серые мышата,  
Веселые ежата,  
Серый волк зубастый  
Чистят зубки пастой.  
Чистят поросенок  
И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно -  
Зубы нам почистить нужно.  
В руки щёточку возьмём,  
Зубной пасты нанесём.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсны можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.  
Нам понадобится кружка...  
Улыбнёмся-ка друг дружке,  
Поработали умело!  
Наши зубки стали белы.

