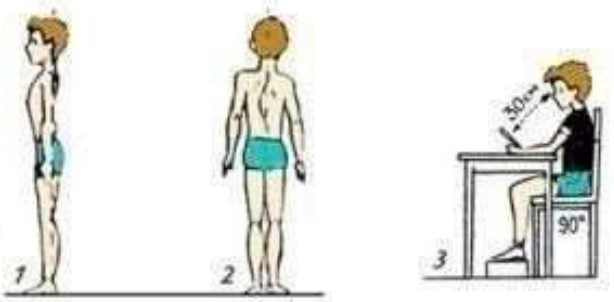
Рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей



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.

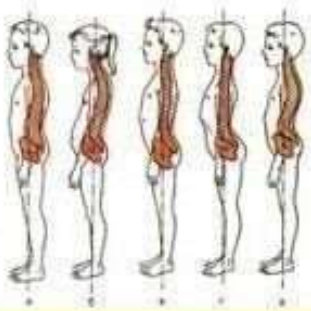
Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.



- **Наиболее ответственный период для формирования осанки <u>от 4 до 10 лет</u>**
- **Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.**

<u>Причины формирования неправильной осанки являются:</u>

-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.

www.sliderpoint.org

БОСОХОЖДЕНИЕ – элемент закаливания организма

Еще один способ закалки – это **прогулки босиком.**
Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, *подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*

.

Как и когда лучше заняться босохождением?

✓Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.

✓Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировках.

✓ Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

✓Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

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 должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



Красивые и здоровые ЗУБЫ

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы. Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щеток, но они все равно ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами.



Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченную воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.

В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.

Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков.
Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями



Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес.
Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной ☺

Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находится более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — для младших до 15—20 минут ходьбы, для более старших — до 30 минут, с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.



Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

Компьютер:

«за» и «против»



Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

«+» Достоинства компьютера:

Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

- В процессе занятий на компьютере улучшаются память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

«-» Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести ***к ухудшению зрения ребенка,*** а так же отрицательно ***сказаться на его психическом здоровье.*** Особенно это ***опасно для застенчивых детей.***

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

