

Рекомендации Родителям будущих первоклассников по укреплению и сохранению здоровья детей



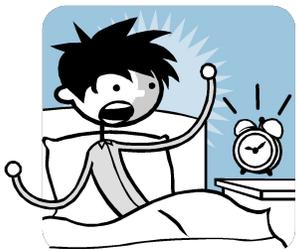
Подготовил: инструктор по ФК
Кулакова Татьяна Валерьевна

Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3–4 лет спят 14 часов в сутки, 5–6 лет — 13 часов, 7–8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8–9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4–5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3–4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Как сохранить зрение здоровым?

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 или 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!



Комплекс упражнений для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Ближко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

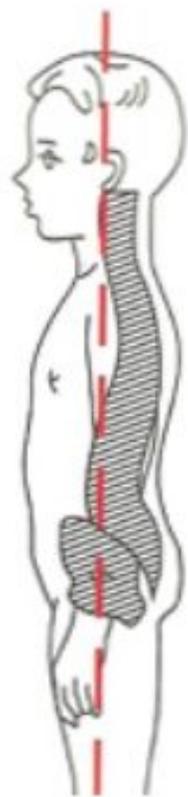


Осанка

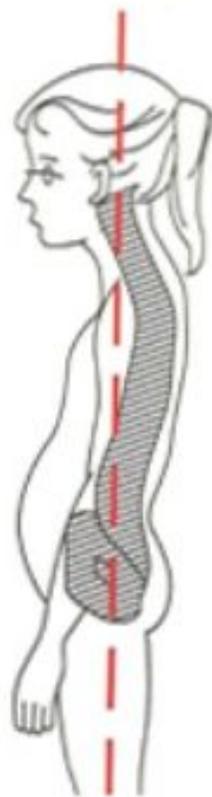


Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

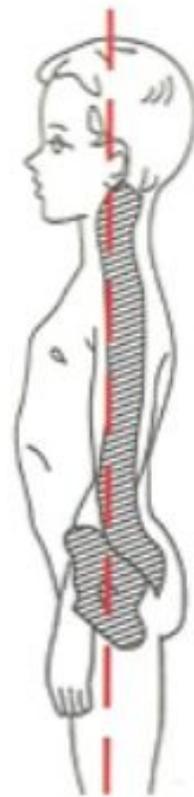
Варианты нарушения осанки в сагитальной плоскости



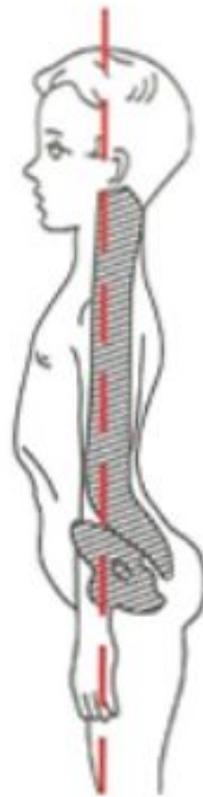
нормальная
осанка



круглая спина
(сутулость)



плоская
спина



плосковогнутая
спина



кругловогнутая
спина

Варианты нарушения осанки в фронтальной плоскости



Нормальный позвоночник



Сколиоз



Причины формирования неправильной осанки

- 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.

□ 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.

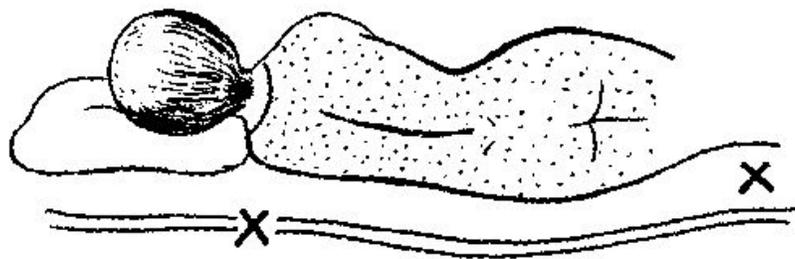
Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Правильный ортопедический режим

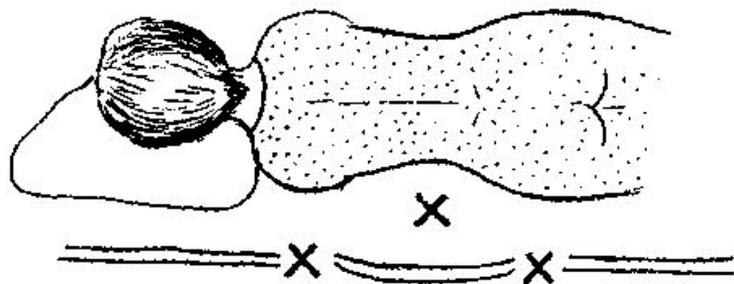
- ▶ Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки школьника.
- ▶ расстояние между грудью и столом 1,5-2 см
- ▶ расстояние от глаз до стола 30 см.
- ▶ При письме тетрадь необходимо класть под углом 30 градусов



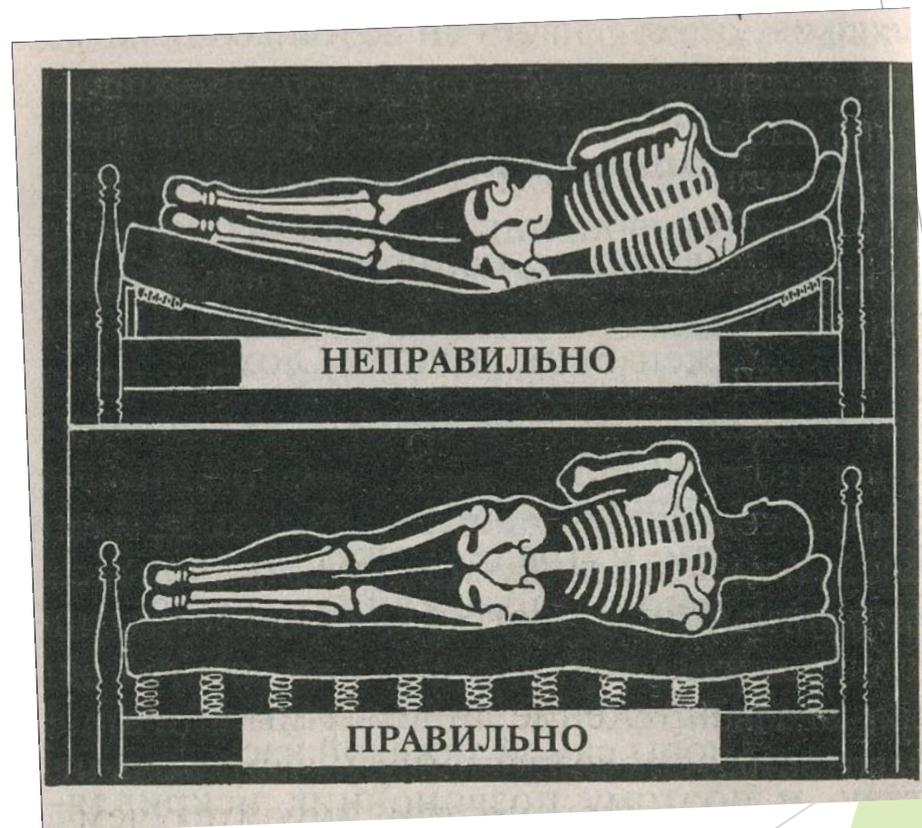
- ▶ Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой.



Неправильная поза во время сна



Правильная поза во время сна



Как выбрать идеальный ранец для школьника младших классов?

Регулируемые широкие и мягкие ляжки

Жесткий корпус и спинка

Ширина ранца не должна быть больше ширины плеч

Мягкие подушечки на спинке (холлофайбер)



Светоотражатели (это обеспечит безопасность в темноте)

Высота — не выше плеч, низ — не ниже бедер

В спинку должна быть вшита прокладка из сетчатой ткани, чтобы ребенок не пот

Много отделений

Вес портфеля с учебными принадлежностями не более 3-3,5 кг



Вес «пустого» портфеля не более 700 г.

Вес учебника не более 300 г.

Портфель носить нужно правильно

1. Ранец или рюкзак необходимо носить на обеих лямках. В противном случае велик риск образования сколиоза

2. Лямки нужно отрегулировать так, чтобы ранец плотно прилегал к спине на уровне 10 см над поясницей

3. Застегивайте поясные лямки - это позволит перенести часть тяжести с плеч на бедра



Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!