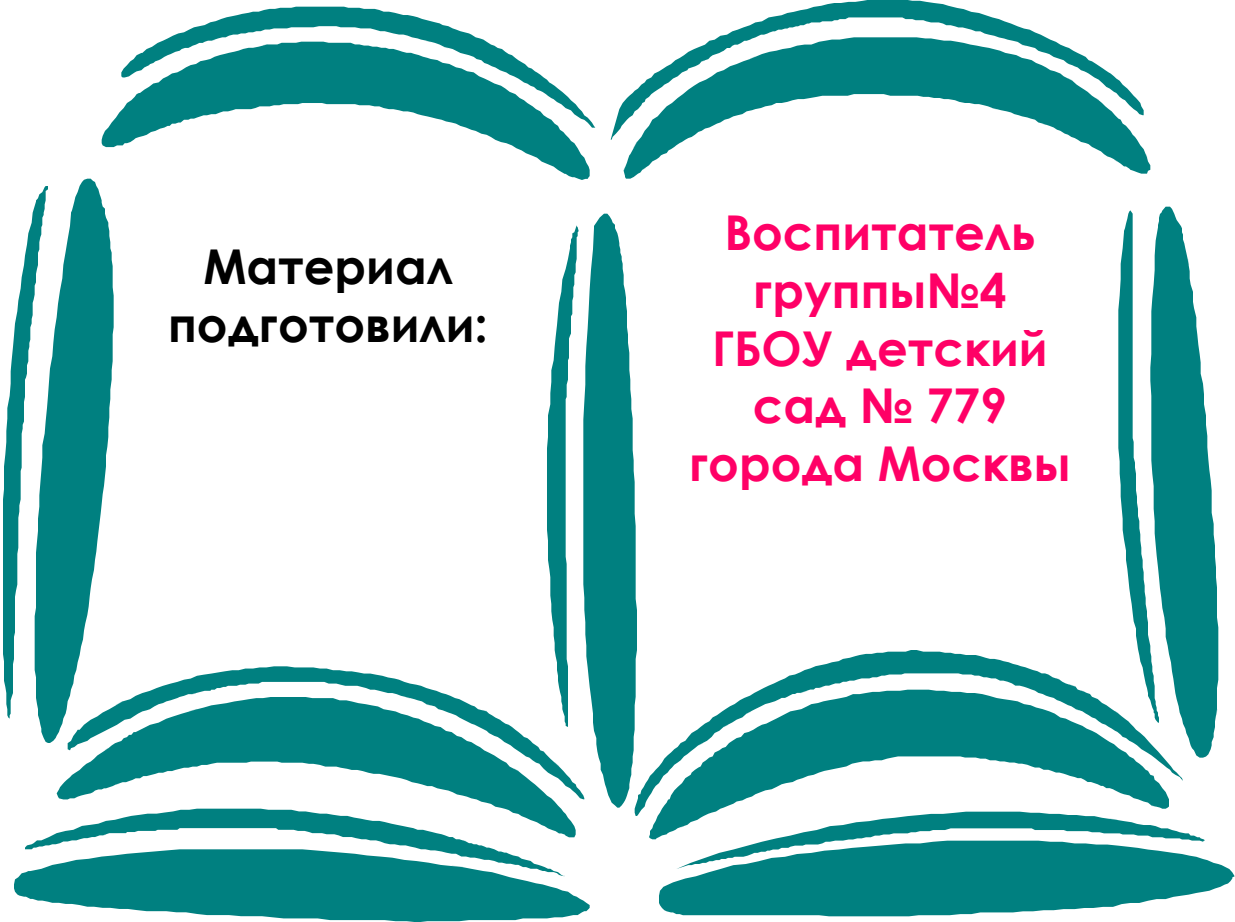


ГБОУ детский сад
№ 779

Будьте здоровы!



Москва 2012



**Материал
ПОДГОТОВИЛИ:**

**Воспитатель
группы №4
ГБОУ детский
сад № 779
города Москвы**



зависит от образа жизни человека

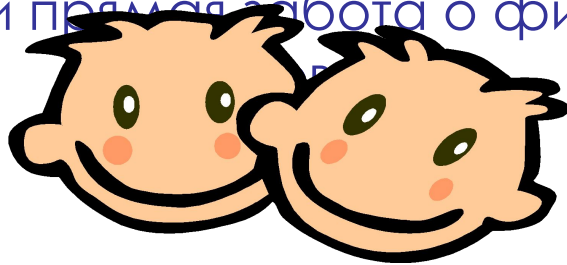
Здоровый образ жизни –

активное состояние человека, требующее от него

- волевых усилий;
- осмысления поступков;
- прогнозирования последствий для себя;
- прогнозирования последствий для других людей

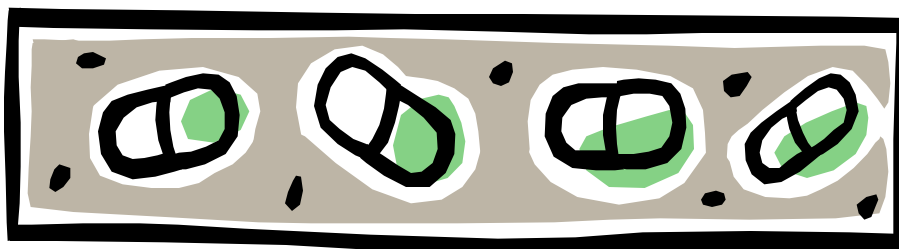
Психологическое здоровье

здоровье человека в целом.
Исследования показывают, что наличие
качеств
психологического
здоровья зачастую становится
более прочной основой долгой и активной
жизни,
нежели прямая работа о физическом



Психологически здоровый человек:

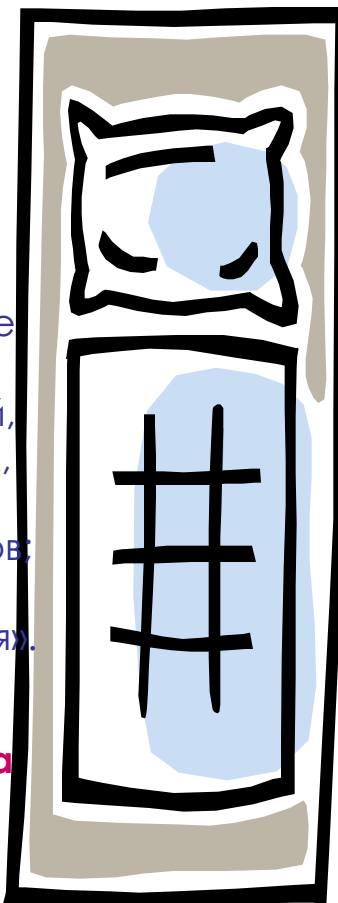
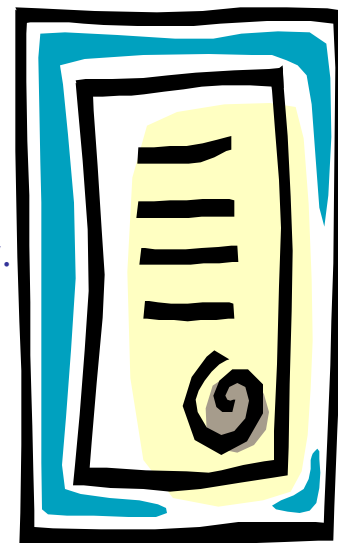
- способен преодолевать стрессовые ситуации без ущерба для собственного здоровья;
- находится в гармонии с собой, окружающими людьми и природой;
- постоянно развивается и изменяется
- стремится к самосовершенствованию и реализации своих творческих способностей



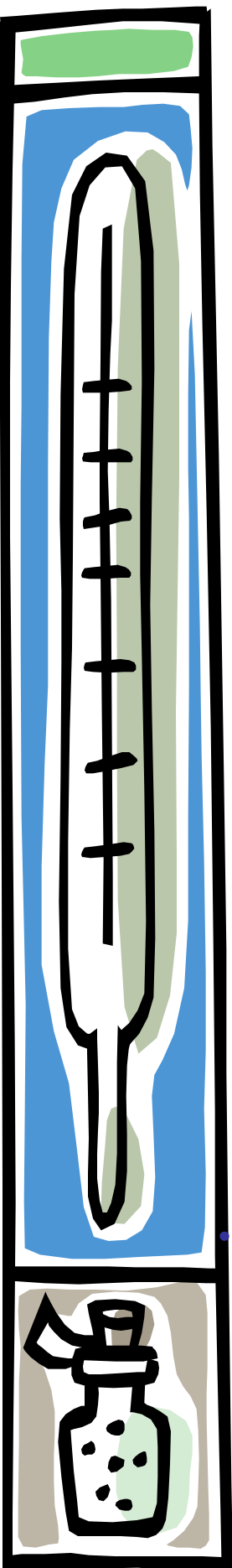
«Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей поступающих в школу.

Современное состояние здоровья детей характеризуется следующими тенденциями:

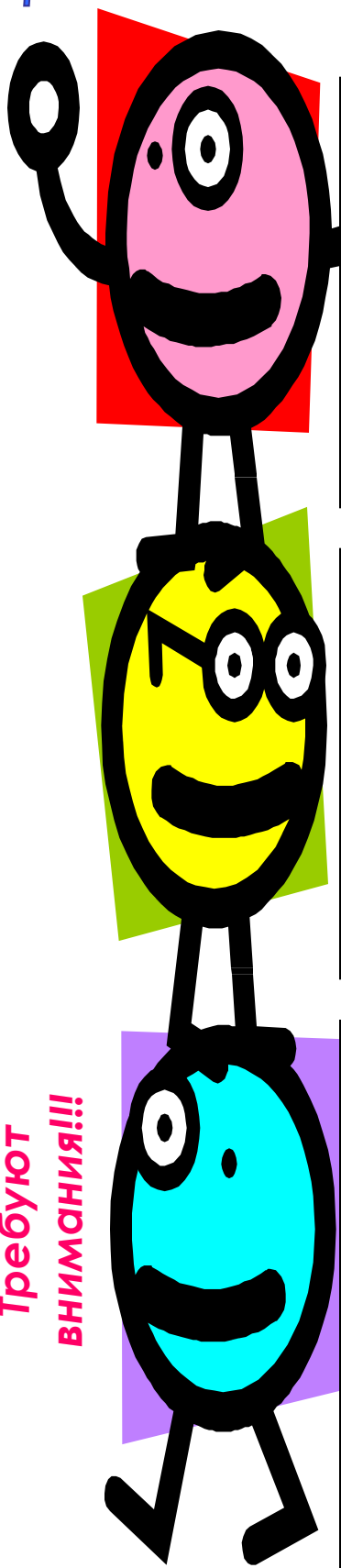
- распространенность функциональных отклонений достигает более 70%;
 - хронических заболеваний 50%;
 - физической незрелости – 60%.
- Более 20% детей имеют дефицит массы тела;
 - Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления;
- Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, аллергические заболевания кожи;
- У 60 – 70 % детей отмечается кариес зубов.
- Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения».



**Из инструктивно – методического письма
о гигиенических требованиях к
максимальной нагрузке на детей
дошкольного возраста
в организованных формах обучения.**



Уровни психологического здоровья д



Высокий уровень:

Дети, которые устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка – творца, достаточно редкий в реальной жизни.

Средний уровень:

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью.

Низкий уровень:

Это дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, Это могут быть как «конфликтные» (капризные, агрессивные и т.д.), так и «удобные» для взрослых (прилежные, старательные, тихие) дети.

Требуют
ВНИМАНИЯ!!!

Факторы риска нарушения психологического з



И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

склонность к депрессиям

нарушения в общении

ложь

энурез

неуверенность в себе

- Дефицит родительского общения
- Общение лишённое тепла;
- Редкое общение с отцом;
- Излишняя тревожность родителей по поводу своего ребенка;
 - Неполная семья.
- Развод или постоянные конфликты в семье;
- Когда ребенок «кумир семьи» и все делается для него и ради него;
- Родительское программирование («Ты должен стать как...!»)

эгоизм

Агрессивность

недоверие к окружающему миру.

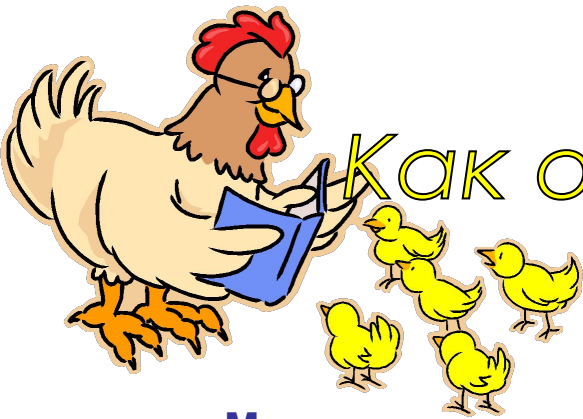
склонность к болезням

отсутствие инициативы

капризы, упрямство

тревожность

страхи



Как общаться с ребенком

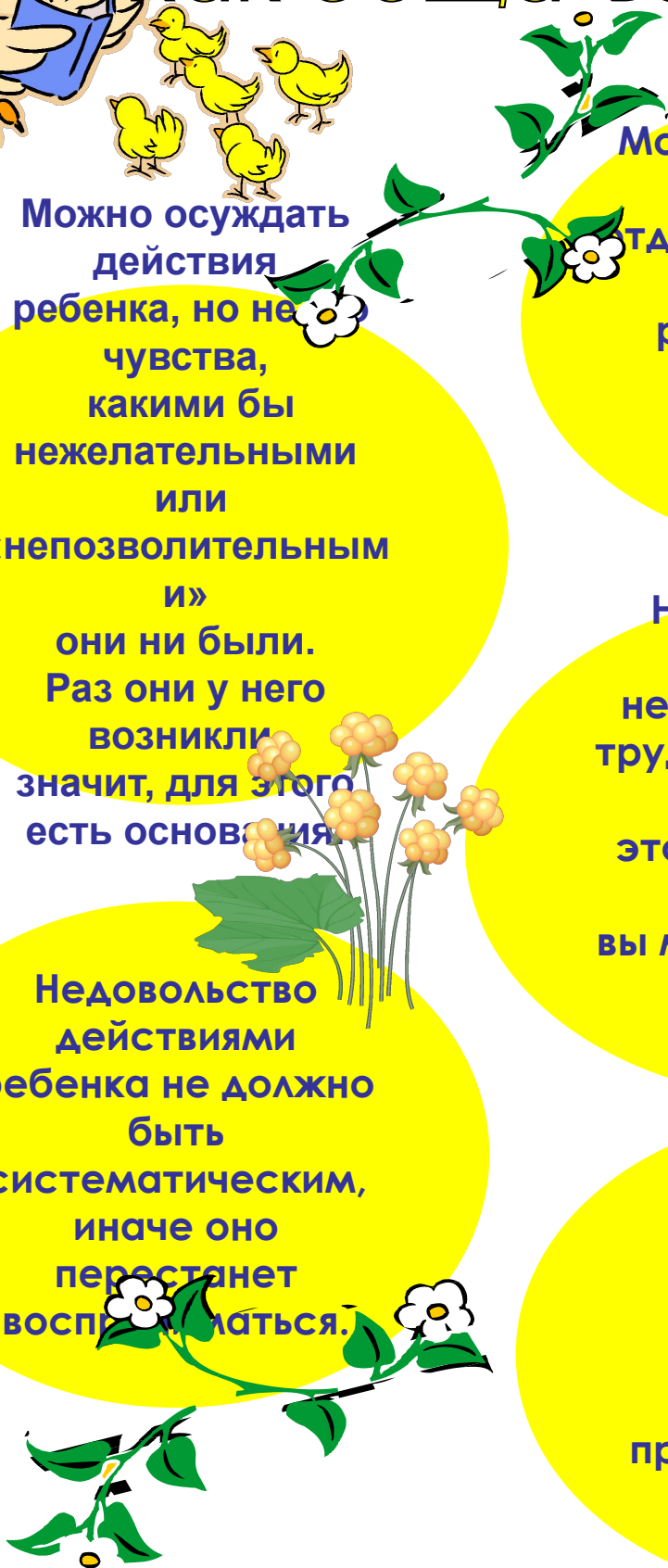
Можно осуждать действия ребенка, но не чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перестанет восприниматься.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

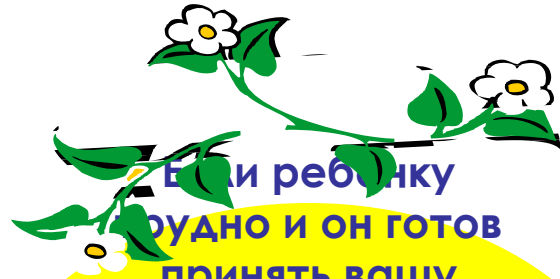
Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.



встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть

и становиться самостоятельным. О своих чувствах, о своих желаниях говорите ребенку от первого лица. Сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.



Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь обязательно помогите ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может сделать самостоятельно.

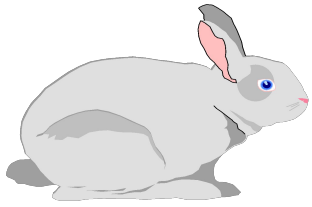
Вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы

сообщите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».

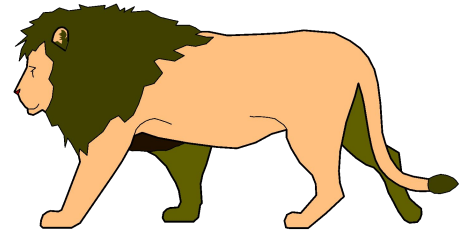
Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела вашего ребенка. Пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.



Кролик или лев?!



Существуют
2 формы
реакции на стресс:



Стресс кролика.

Понижает функциональный уровень человека.

Это тормозная реакция, которая характеризуется двигательной заторможенностью, трудностью восприятия и запоминания новой информации, неспособностью выполнять простые действия.

Стресс льва.

Повышает функциональный уровень человека.

Внешне человек проявляет активность, находится в постоянном движении, суетлив, многословен. Настроение крайне неустойчивое, возбуждение сменяется агрессией.

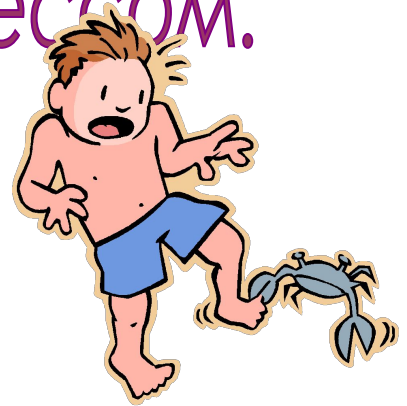
Внимание!

Умеренный стресс – возвращает жизненные силы человека. Повышает работоспособность, оттачивает навык справляться с различными неприятными ситуациями.

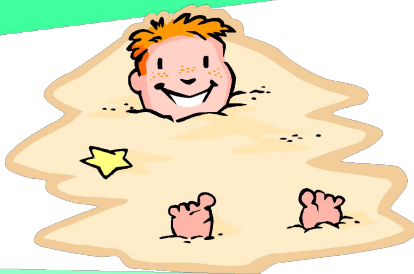
Постоянные длительные стрессы ведут к различным заболеваниям.

Как справиться со стрессом.

Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в сторону и наружу.



Затылок, ягодицы и пятки поглаживайте круговыми движениями по часовой стрелке.



Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в сторону и наружу.

Эти упражнения можно использовать в случае экстренной помощи при стрессе.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторяется 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.



Регулярные систематические выполнения этих упражнений сформируют своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно.



Запрет на выражение чувств

Многие люди считают, что надо сдерживать свои чувства, не показывать их.

В семье может существовать запрет на любую открытость или какие – то конкретные чувства (особенно негативные): «не смей сердиться», «страхи и слезы – позор для мальчика», «перестань волноваться».

Такие запреты не помогают ребенку в развитии чувств.

Такие запреты способствуют воспитанию черствого, не способного к сопереживанию и сочувствию человека.

Такие запреты отрицательно влияют на здоровье ребенка.

Дорогие родители, пожалуйста, следите за своей речью и не давайте детям отрицательные установки.

Если же вы все-таки оговорились, то поспешите исправить ситуацию, заменив отрицательную установку на положительную.

Отрицательные установки	Положительные установки.
Сильные не плачут.	Поплачь, легче будет.
Ты совсем как твой папа (твоя мама)	Какой молодец наш папа! Какая умница наша мама!
Отец твой пьет, и ты такой же будешь.	Что бы там ни говорили про твоего отца, в тебя я верю.
Грустно, что ты у нас Иванушка – дурачок.	В тебе все прекрасно.
Уж лучше бы тебя вообще на свете не было.	Какое счастье, что ты у нас есть! Мы тебя так ждали.
Если будешь так поступать, с тобой никто не захочет дружить.	Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Продолжительность выполнения комплекса 1–2 минуты

Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.

Дозировка выполнения каждого упражнения 5–10 раз:

Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – сдуваем снежинку с ладони.

Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Точечный массаж по А.А. Уманской.


Данный метод повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям. Эффективен в профилактике и лечении ОРЗ и ОРВИ.

Массаж производится указательным или средним пальцем – ногтевой фалангой на соответствующую биологически активную зону до появления незначительной болезненности. При этом производят вращательное движение по часовой стрелке и против со скоростью 2 – 3 вращения в секунду (на счет раз и два) так, чтобы продолжительность воздействия на каждую биологически активную зону составляла не менее 3 – 5 секунд.

Воздействие точечным массажем не имеет возрастных ограничений.

Противопоказан точечный массаж при гнойничковых заболеваниях кожи в области биологически активных зон, а также при наличии здесь родинок, бородавок, новообразований.

Биологически активные зоны.



1. **Область грудины.** Улучшается кровообращение, воздействует на пищевод, трахею, бронхи и легкие.

2. **Область вилочковой железы.** Находится в центре яремной вырезки. Эта железа влияет на иммунную систему организма.

При сильном надавливании может появиться усиленное сердцебиение.

3. **Область щитовидной железы.** Это та зона, где исчезает пульсация сонной артерии, контролирует химический состав крови.

При сильном надавливании может возникнуть головокружение.

4. **Область верхнего отдела шеи сзади.**

Регулирует сосудистую систему организма.

5. **Область седьмого шейного и первого грудного позвонков.** Отвечает за нервную систему организма.

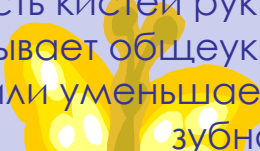
6. **Область носа и гайморовых пазух.**

Массаж этой зоны улучшает кровоснабжение слизистых оболочек.

7. **Область глаза.** Улучшается кровоснабжение глазного яблока и лобных отделов мозга.

8. **Область уха.** Воздействует на весь организм, повышает защитные силы организма при сохранении органов слуха и вестибулярного аппарата.

9. **Область кистей рук.** Воздействие на эту зону оказывает общеукрепляющее значение, снимает или уменьшает боль в суставах рук, плеч, зубной боли.





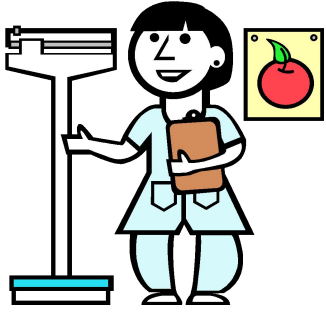
Как организовать игры во время болезни р

Полезно иметь в виду следующие ПРАВИЛА:

- Не давайте слишком много игрушек, так как это утомительно для ребенка и создает беспорядок на кровати, рассеивает его внимание;
- Желательно обеспечить ребенка накроватным «столиком», сделанным из куска фанеры, с четырьмя ножками и низенькими бортиками по краю, что создает ребенку соответствующие удобства. Изготавливая такой столик, позаботьтесь, чтобы ребенок, пользуясь им, мог переменить позу, подвинуть ноги;
- Не заставляйте его играть, помните: у больного ребенка утомление от игры наступает раньше, чем ему фактически надоедает заниматься с игрушками;
- Вместе с тем не отбирайте игрушку, боясь, что он утомится, этим вы вызовете только слезы;
- На полу можно играть в спокойные игры, не требующие много движений и не возбуждающие детей.



Психофизическое здоровье.



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

В состоянии пониженной двигательной активности:

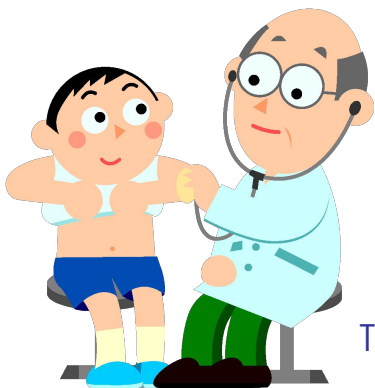
- ⊗ ухудшаются обменные процессы;
- ⊗ нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ⊗ нарушаются психические функции.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!





Режим дня.

Уважаемые родители!
Вашему ребенку как воздух необходим **режим дня**, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребенок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим должен быть достаточно гибким. В домашний режим должен быть максимально приближен к режиму в детском саду. В зависимости от условий (домашних, от времени года, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Примерный режим дня.

7.00 – 8.30 Пробуждение, зарядка, утренний туалет, закаливание

8.30 – 9.00 Завтрак

9.00 – 10.30 Занятия

10.30 – 12.00 Прогулка: игры, наблюдения, труд.

12.00 – 12.15 Подготовка к обеду

12.15 – 13.00 Обед

13.00 – 15.00 Дневной сон

15.00 – 15.30 Пробуждение

15.30 – 16.00 Полдник

16.00 – 18.30 Прогулка: спортивные развлечения, игры на

воздухе, занятия, труд

18.30 – 19.00 Возвращение с прогулки, спокойные игры

19.00 – 19.30 Ужин

19.30 – 20.30 Вечерняя прогулка (или свободное занятие)

20.30 – 21.00 Вечерний туалет (гигиенические процедуры)

21.00 – 7.00 Сон



Закаливание.

Ребенку очень полезно **закаливание**.

Закаливание – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.

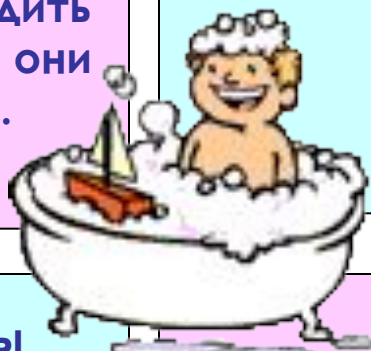
Закаливание:

- способствует усилению обмена веществ;
- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил:

Необходимо учитывать состояние здоровья индивидуальные особенности детей. Например: нельзя проводить водные процедуры если они не нравятся ребенку.

Закаливание необходимо начинать постепенно. Например: постепенно снижать температуру воды.



Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив на них ребенка.

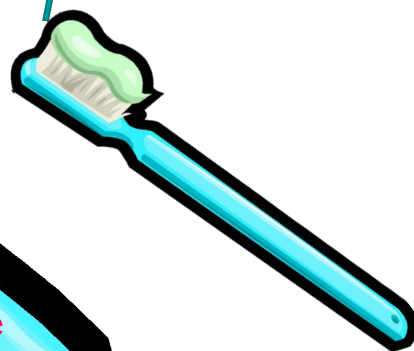
Необходимо соблюдать гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру.



Как правильно ухаживать за зуб

Зубы нужно чистить по 3 минуты 2 раза в день: после завтрака и перед сном.

Перед чисткой и после нее необходимо вымыть щетку мылом.



Чистим зубы правильно:

По передней поверхности зубов вверх вниз.

По внутренней поверхности нижних зубов снизу вверх «выметающими» движениями.

По внутренней поверхности передних зубов круговыми движениями.

По жевательной поверхности вперед – назад.

Помните, что не реже 2 раз в год следует показывать ребенка стоматологу.





Занятия с компьютером.

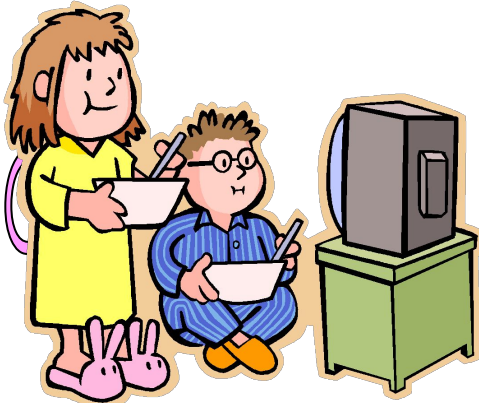
«Занятия с компьютером для детей 5 – 6 лет не должны проводиться чаще 2 раз в неделю.

Продолжительность непрерывной работы с компьютером – не более 10 минут.

Для снижения утомляемости под воздействием компьютерных занятий чрезвычайно важна рациональная организация рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребенка, оптимальное освещение, соблюдение электромагнитной безопасности».

Из инструктивно – методического письма о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста

Просмотр телевизора



«... просмотр телепередач для ребенка не только большая зрительная, но и психозмоциональная нагрузка.

Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДОО просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные – до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают ему заснуть.

Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко от экрана. Оптимальное расстояние для зрения – 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.

Освещение при это должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора».

Из инструктивно – методического письма о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения.

Кот и пес спешат на помощь.



Домашние животные положительно влияют на душевное состояние человека.

Они улучшают его настроение, вызывают уверенность в своей нужности

«Разряжают» напряженность, снимают стрессы, способствуют нормализации давления.

Человек выбирает животного не случайно, а в соответствии с особенностями своего характера. Собак держат активные, склонные к лидерству люди, кошек – спокойные и мягкие.

Кошки и собаки выполняют в семье разные функции. Кошки – компенсируют потребность в телесном контакте; собаки – живое эмоциональное общение, реализующее потребность в контроле.



Возможность поговорить, пожаловаться, поласкаться с домашними животными необходима детям, особенно когда взрослые уделяют им мало внимания.



Ароматотерапия

На протяжении всей жизни нас окружают различные запахи.

Некоторые нам нравятся, другие раздражают, а третьи – вызывают воспоминания.

Но запахи – это не только источник ностальгических воспоминаний, это еще и лекарство.

Так, было обнаружено, что запах **моченых яблок**, понижает кровяное давление.

А **запах лаванды** может использоваться в качестве антидепрессанта.

Если вы хотите воссоздать вокруг себя приятную обстановку или же добиться благотворных перемен в поведении, можете смело пользоваться теми или иными запахами.

Главное - знать, как они действуют.

Апельсин помогает согреться и создать ощущение раскрепощенности.

Базилик служит лекарством от мигрени.

Вербена и герань снимают напряжение и являются средством против депрессии.

Цветы жасмина смягчают эмоциональные переживания.

Кедр способен рассеять чувство страха.

Лимон поднимает настроение и служит противодействующим средством от усталости и беспокойства.

Мята помогает избавиться от умственной усталости и «разброда и шатания» в мыслях.

Экзотический **запах сандала** возвышает дух.

Сосна укрепляет и очищает организм, поэтому в сосновых лесах многие чувствуют себя легко и спокойно.

Эвкалипт прочищает носовую полость и снижает ощущение эмоциональной нагрузки.

Следует помнить о том, что любой запах должен быть едва уловимым.

Иначе он будет казаться приторным.



Цветотерапия

Цвет влияет на наше самочувствие, настроение и здоровье.

Выбирая цветовую гамму учитывайте что...

Красный цвет – вызывает возбуждение, волнение и беспокойство, усиливает нервное напряжение, повышает уровень тревоги; повышает артериальное давление.

Оранжевый цвет – Создает ощущение веселья, радости, благополучия, укрепляет волю человека. Резко повышает аппетит, усиливает деятельность желудка и кишечника.

Желтый цвет – настраивает человека на интерес к внешнему миру, побуждает к активной деятельности. Создает ощущение радости, счастья, легкости. Повышает устойчивость и остроту зрения. Повышает аппетит.

Зеленый цвет – Повышает тонус и успокаивает. Создает ощущение отдыха. Оказывает слабое болеутоляющее действие. Нормализует артериальное давление. Уменьшает частоту пульса и дыхания.

Голубой цвет – успокаивает, понижает уровень тревоги. Но при избыточном применении может вызвать переутомление, Головную боль, ощущение холода, тоски. Снижает артериальное давление.

Синий цвет – Обладает завораживающим действием. При длительном Воздействии оказывает тормозящее действие на нервную систему. Уменьшает чувство боли, снимает мышечное напряжение.

Фиолетовый цвет – Пробуждает интуицию, Улучшает сон. Снижает Физическую работоспособность. При избыточном применении возможно сильное угнетение.



СОН

Одна из важнейших функций организма.

Длительность сна в дошкольном возрасте должна составлять в среднем 10 часов в сутки.

Временная норма засыпания – 30 минут.

Нарушения сна у детей могут быть следствием:

- * Переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, заболевания желудка;
- * Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией);
- * Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых шумных скандалов в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи;
- * Недоброжелательного отношения к ребенку.

Как обеспечить ребенку спокойный

1. Перед сном рекомендуется занять ребенка спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, сменить одежду, затемнить окна;
2. Укладывать спать ребенка лучше в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
3. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
4. Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко или кефир, теплого некрепкого чая, воды или теплого молока с чайной ложкой меда (при переносимости меда);
5. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка;
6. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая или теплая ножная ванна;
7. Постель не должна быть слишком мягкой перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела.

**Выполнение этих правил способствует
быстрому засыпанию и спокойному
сну!**

Нарушение осанки

Осанка – привычная, непринужденная поза человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемая без лишнего мышечного напряжения.

Осанка считается нормальной если:

голова держится прямо,

грудная клетка развернута,

плечи находятся на одном положении,

живот подтянут,

ноги развернуты в коленных и

тазобедренных суставах.



Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, но и оказывает прямое

При ухудшении осанки:

- ☹ Нарушается функция дыхания и кровообращения;
- ☹ Затрудняется деятельность печени и кишечника;
- ☹ Снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности;
- ☹ Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость);
- ☹ Дефекты осанки ведут к морфо-функциональным изменениям в позвоночнике (сколиозам, кифозам, остеохондрозу).
- ☹ Нарушается состояние нервной системы: дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими.

Профилактика нарушения осанки



- ☺ Необходимо контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе;
- ☺ Важное значение имеют своевременное полноценное питание, свежий воздух, оптимальная освещенность, привычки правильно переносить тяжелые предметы (поднимать груз следует с прямой спиной и удерживать его как можно ближе к телу), расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой;

☺ Важно соблюдать правильную позу при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2 – 3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 – 2 см (ребром подходит ладонь), голова слегка наклонена вперед. Расстояние от глаз до тетради или книги – 30 см.

- ☺ Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким и обязательно ровным, а подушка невысокой (15 – 17 см)
- ☺ Засыпать следует лежа на правом боку – такое положение обеспечивает лучший отдых мышцам. Сон на левом боку затруднит работу сердца. Полезно для осанки спать на спине или животе, но в этом положении дети труднее засыпают.

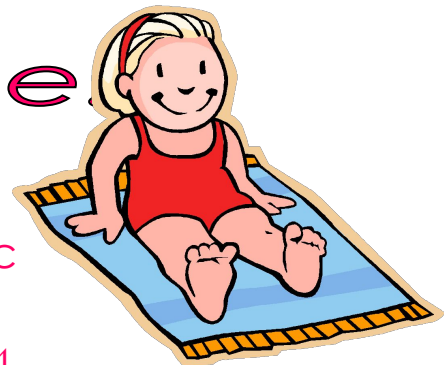


Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью необходимо выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство;
2. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение ног, рук в стороны, поднимание на носки, приседания.
3. Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки наполненные орехами, мелкой галькой, опилками, песком), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, держа руки перед грудью и в сторону, ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба по бревну; ходьба на коленях, ползание на четвереньках ; приседания; лазания по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет;
4. Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, «ласточка» на одной ноге.

Плоскостопие

**часто встречающаяся деформация
нижних конечностей детей.**



При плоскостопии стопа соприкасается с полом (землей) почти всеми своими точками и след лишен внутренней выемки.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное плоскостопие наблюдается редко, приобретенное – очень часто.

Из – за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника (может возникнуть искривление), затрудняется движение (ходьба, бег).

Все это отрицательно влияет на общее физическое развитие ребенка, снижает его работоспособность.

Упражнения для коррекции свода стопы:

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1 – 3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2 – 5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5 – 10 раз.
4. Ходьба по палке – медленно, повторить 5 – 10 раз.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой – повторить – 2 – 5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочередно – в течение 2 – 4 минут.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стоп, медленно, с опорой на стул и балансируя разведенными в сторону руками – повторить 8 – 10 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками – повторить в – 10 раз.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10 – 30 раз.
0. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1 – 3 минут – проводить упражнение поочередно одной и другой ногой.

ВНИМАНИЕ!



Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви.

Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп,

предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы.

Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой или резиновой подошве.

Высота каблука для детей дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Будьте Здоровы Вы и ваши дети!

