

## **Памятка для родителей**

### **Профилактика сколиоза у дошкольников**

Проблемы, связанные с позвоночником, всегда негативно влияют на организм. Поэтому профилактику сколиоза надо начинать с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости детских костей у малышей часто развивается искривление позвоночника. Любое однообразное привычное положение позвоночника приводит к развитию сколиоза.

Ребенок дошкольного возраста должен неподвижно сидеть не более двадцати минут, как можно чаще вставать. При неподвижном сидении необходимо, чтобы ребенок менял положение ног. Сидеть надо на краешке стула, спина – прямая, колени должны быть согнуты под прямым углом, как можно чаще класть локти на подлокотник, снимая тем самым часть нагрузки с позвоночника.

В перерывах делать специальные упражнения: повиснуть на руках, подтянуть к груди колени, упражнение выполнить максимальное число раз; на полу принять стойку на коленях, вытянуть вперед руки, максимально прогнуться назад, а затем вперед.

Ребенок дошкольного возраста должен находиться в движении не менее шести часов в сутки. Утренняя гимнастика, активный отдых, бег, ходьба, подвижные игры – это двигательный минимум для ребенка. Необходимо, кроме общеукрепляющих и оздоровительных упражнений, вводить и специальные, для укрепления мышц груди, брюшного пресса, улучшения осанки.

Очень важна мебель, которая находится в обиходе ребенка. Спать он должен не на диване, а на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом, даже ортопедическим. Желательно приучить его спать без подушки. Место, где ребенок принимает пищу и занимается, необходимо оборудовать просторной и удобной мебелью. Когда дошкольник начнет читать, надо следить, чтобы он не сутулился. Необходимо постоянно корректировать высоту мебели ребенка с учетом его роста.

Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет сбалансированное полноценное питание. В рационе ребенка должны быть продукты, богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба. Пребывание на свежем воздухе, закаливание воздухом необходимо сочетать с физическими упражнениями, водой – обливанием, обтиранием, летом – солнечными лучами.

Все профилактические меры, принятые вовремя, помогут сохранить здоровье ребенка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.

# Осторожно – сколиоз!

## (памятка)

Среди искривлений позвоночника сколиоз занимает "достойное место". Это самое частое ортопедическое заболевание, которое наблюдается, примерно у каждого 20-го ребенка. При данном заболевании позвоночник как бы "скручивается" вбок и со временем начинает напоминать знак вопроса, вызывая очень серьезные последствия.

Родители, взгляните на спину ребенка!

Сколиоз на ранней стадии можно определить уже при внешнем внимательном осмотре ребенка, что называется "на глазок". Для этого нужно раздеть ребенка, поставить прямо спиной к себе и проверить симметричность точек:

высота стояния плечевого пояса, плечи должны находиться на одном уровне; высота стояния лопаток, лопатки должны быть расположены на одном уровне;

глубина треугольника в талии - "впадинки" по талии с одной и другой стороны одинаковы, бедра и колени находятся на одном уровне;

уровень тазовых костей также одинаков, без перекаса.

### **Профилактика сколиоза:**

- Дети должны спать без подушек;
- Не рекомендуется читать или смотреть телевизор лежа;
- Обязательны: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых. Дети должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день;
- Рекомендуются занятия ходьбой, бегом, гимнастикой и плаванием;
- Большое место занимают массаж (а не мануальная терапия, которая детям до 13 лет категорически запрещена) и лечебная гимнастика;
- Ранец первоклассника должен весить не более 3 кг. Портфель 12 - летнего ученика - не более 5 кг;
- Ребенку необходима мебель по росту;
- Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти;

Профилактикой сколиоза является и раннее выявление нарушений осанки у школьников;

В рационе должно быть *достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов;*

Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости.

**Позаботьтесь о здоровье своих детей своевременно!**

## Памятка для родителей

### Берегите зрение детей

Нормальное зрение является одним из факторов, обеспечивающих правильное, нервно-психическое и физическое развитие ребенка.

В связи с несовершенством глаза в дошкольном возрасте нередко наблюдается у детей зрительные расстройства - понижение остроты зрения (близорукость или дальнозоркость).

При дальнозоркости иногда появляется косоглазие, которое может быть как явным, так и скрытым. И если вовремя не принять мер в дошкольном возрасте, то в школе, где зрительная нагрузка постоянна и велика, зрительные расстройства прогрессирует. Поэтому очень важно своевременно обеспечить предупреждение зрительных расстройств и заболеваний глаз.

Профилактика зрительных расстройств может быть обеспечена путем осуществления как лечебных, так и гигиенических мероприятий.

При поступлении ребенка в дошкольное учреждение, а затем не реже 1-2 раз в год, должен проводиться обязательный осмотр глаз врачом офтальмологом.

Педагоги и воспитатели детских учреждений должны обеспечивать контроль за ношением очков детьми, которым они прописаны для постоянного ношения. Очки устраняют постоянное напряжение мышц глаз, прекращают вызванные этим головные боли, способствуют правильному развитию глаз, повышают остроту зрения. Кроме того, назначение очков помогает ребенку привыкнуть к зрительной работе на правильном расстоянии, что важно для облегчения работы глаз, для предупреждения ухудшения зрения, а также, предупреждения развития сутулости. Расстояние от рассматриваемого предмета до глаз должно составлять не менее 30—35 см.

Правильное соотношение компонентов режима дня, чередование различных занятий и соблюдение их длительности в зависимости от возраста, способствует нормальному физическому развитию и в том числе сохранению зрения.

## **памятка для родителей по формированию навыков поведения за столом и приёма пищи у детей младшего дошкольного возраста.**

- ❖ Ребёнка надо кормить в строго установленное время.
- ❖ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ❖ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ❖ Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно.
- ❖ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ❖ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

### *Надо поощрять:*

- желание ребёнка есть самостоятельно;
- стремление ребёнка участвовать в сервировке стола и уборке стола.

### *Надо приучать детей:*

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счёт.

## Памятка для родителей

### «Воспитание культурно-гигиенических навыков»



- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроения.

## Памятка «Семейный кодекс здоровья»

- КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕМ С ЗАРЯДКИ.
- ПРОСЫПАЯСЬ, НЕ ЗАЛЁЖИВАЕМСЯ В КРОВАТИ.
- БЕРЁМ ХОЛОДНУЮ ВОДУ В ДРУЗЬЯ, ОНА ДАРИТ БОДРОСТЬ И ЗАКАЛКУ.
- В ДЕТСКИЙ САД, НА РАБОТУ – ПЕШКОМ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ.
- БУДЕМ ЩЕДРЫМИ НА УЛЫБКУ, НИКОГДА НЕ УНЫВАЕМ!
- ПРИ ВСТРЕЧЕ ЖЕЛАЕМ ДРУГ ДРУГУ ЗДОРОВЬЯ. ЗДРАВСТВУЙТЕ!
- РЕЖИМ – НАШ ДРУГ, ХОТИМ ВСЁ УСПЕТЬ – УСПЕЕМ!
- НИЧЕГО НЕ ЖЕВАТЬ, СИДЯ У ТЕЛЕВИЗОРА!