

Консультации для родителей о ЗОЖ

«Как сохранить хорошее зрение»

Сегодня статистка количества детей, имеющих проблемы со зрением, неутешительна. Больше половины школьников носят очки, а учебные нагрузки возрастают с каждым годом. Именно поэтому в сохранении здоровья важную роль играет гигиена зрения.



Глаза и чтение

Чтение дает серьезную нагрузку на органы зрения, особенно у детей. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. Чаще всего такие остановки, не имея достаточных навыков чтения, делают дошкольники – им приходится даже возвращаться к уже прочтенному тексту. В такие моменты нагрузка на зрение достигает максимума.

По результатам исследований выяснилось, что умственное переутомление замедляет скорость чтения и восприятие текста, что увеличивает частоту возвратных движений глаз. Еще сильнее гигиену зрения у детей нарушают неправильные «зрительные стереотипы» – сутулость во время чтения, недостаточное или слишком яркое освещение, привычка читать лежа, на ходу или во время движения транспорта (в машине или метро).

При сильном наклоне головы вперед изгиб шейных позвонков сдавливает сонную артерию, сужая ее просвет. Это приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга и органов зрения, а вместе с недостаточным кровотоком наступает кислородное голодание тканей.

Оптимальные условия для глаз при чтении – зональное освещение в виде лампы, установленной слева от ребенка и направленной на книгу. Чтение при рассеянном и отраженном свете вызывает перенапряжение зрения и, соответственно, утомление глаз.

Качество шрифта также немаловажно: выбирайте печатные издания с четким шрифтом на белой бумаге.

Избегайте чтения во время вибрации и движения, когда дистанция между глазами и книгой постоянно сокращается и увеличивается.

Даже при соблюдении всех условий гигиены зрения делайте перерыв каждые 45–50 минут и на 10–15 минут меняйте вид деятельности – прогуливаясь, делайте гимнастику для глаз. Такой же схемы должны придерживаться дети во время учебы – это обеспечит отдых их глазам и соблюдение правильной гигиены зрения школьника.



Глаза и компьютер

При работе за компьютером общее освещение и тональность помещения играют важную роль для зрения взрослых и детей.

Следите за тем, чтобы между источниками света не было значительных перепадов яркости: все лампы и светильники должны иметь примерно одинаковую яркость. При этом мощность ламп не должна быть слишком сильной – яркий свет раздражает глаза в той же мере, что и недостаточное освещение.

Для соблюдения гигиены зрения взрослых и детей покрытие стен, потолка и предметов мебели в рабочем кабинете или комнате ребенка должно иметь низкий коэффициент отражения, чтобы не создавать бликов. Блестящим поверхностям не место в помещении, в котором Вы или дети проводите значительную часть времени.

При ярком солнце затеняйте окна шторами или жалюзи – для предупреждения нарушений зрения лучше использовать более устойчивое искусственное освещение.

Рабочий стол расположите так, чтобы угол между окном и столом был не менее 50 градусов. Недопустимо размещать стол прямо перед окном или так, чтобы свет был направлен в спину человека, сидящего за столом. Следуйте правилу: освещение рабочего стола у детей должно быть примерно в 3–5 раз выше, чем общая освещенность помещения.

Настольную лампу следует располагать слева для правой и справа – для левой.

Эти правила касаются как организации рабочего кабинета, так и комнаты для детей.



Зрение и телевизор

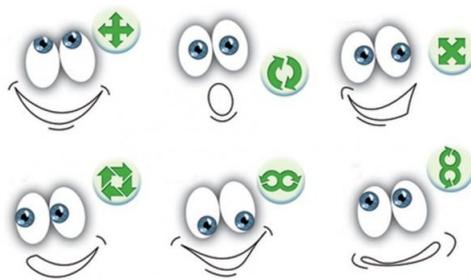
Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор. Насколько долго и часто Вам нужно смотреть телевизор – исключительно Ваше решение.

Но помните, что слишком продолжительный просмотр телепередач вызывает чрезмерное напряжение аккомодации и может привести к постепенному ухудшению зрения. Особенно опасно неконтролируемое времяпровождение перед телевизором для зрения детей.

Регулярно делайте перерывы, во время которых занимайтесь гимнастикой для глаз, а также не реже 1 раза в 2 года проходите осмотр у офтальмолога.

Гигиена зрения у детей, а также остальных членов семьи включает соблюдение правил установки телевизора.

- Рассчитайте минимальное расстояние до экрана телевизора по следующей формуле: для экранов HD (высокой четкости) диагональ в дюймах разделите на 26,4. Полученное число будет означать минимальное расстояние в метрах. Для обычного ТВ диагональ в дюймах разделите на 26,4 и полученное число умножьте на 1,8.
- Сядьте на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже, не создавая дискомфорта угла зрения.
- Расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран.
- Не смотрите ТВ в полной темноте, держите включенной неяркую лампу с рассеянным светом, расположенную вне поля зрения взрослых и детей, смотрящих телевизор.



Игры и упражнения

Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

- **Игры. «Прищепки»**

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

- **«Пуговицы»**

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных

пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

- **«Сравни картинки»**

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

- **«Фигурные таблицы»**

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

- **«Где, чей домик?»**

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

- **«Корректор»**

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

- **«Считалка»**

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

- **Упражнения.**

- ✓ Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
- ✓ Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
- ✓ Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
- ✓ Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
- ✓ Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

- ✓ Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.
- ✓ Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики», «бабочки», они должны находится на уровне глаз на расстоянии 25 см.
- ✓ Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.



«Чтобы зубы не болели»

Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы. Когда зубы здоровы и правильно расположены, ребёнок спокойно откусывает любую пищу и пережевывает её. Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обуславливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита.

Если у ребенка зубы разрушены, слизистая оболочка не здорова (на ней периодически появляются язвочки) или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу (неправильный прикус), ребёнок с трудом откусывает пищу, плохо её пережевывает. При этом в желудок поступает грубая пища, плохо пропитанная слюной и загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний. Помимо нарушения основной функции жевания, нередко отмечается ротовое дыхание, неправильное глотание, нарушение речи.

В числе причин развития неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек – сосание и кусание губ, щек, языка, пальца или каких-либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто. На это требуется много времени, внимания, настойчивости со стороны взрослых. Если не удастся своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту (врачу-ортодонт).

При привычках, связанных с неправильно протекающими функциями жевания и глотания, также существует приемы их устранения.

Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Её обеспечивает твёрдая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твёрдые сорта яблок, чёрный хлеб, сухари. Такая пища необходима для нормального развития зубов и челюстей ребёнка.



Нужно приучать детей долго и энергично жевать пищу, не оставлять хлебных корок. Детям, которые жуют вяло, нужно чаще давать пищу, требующую энергичного жевания.

Для формирования правильного глотания не следует приучать ребёнка запивать твёрдую пищу. В случае, когда у детей сильно нарушена функция жевания, следует обратиться за помощью к врачу – ортодонт, которые применяет специальные упражнения для нормализации жевания.

Немаловажное значение имеет и гигиена полости рта. Повседневная практика свидетельствует: уход за зубами не стал ещё прочным навыком для большинства детей дошкольного возраста. В результате во рту скапливаются пищевые остатки – хорошая питательная среда для микробов. Под влиянием бактерий остатки пищи, застрявшие в межзубных промежутках, подвергаются распаду, брожению и гниению. Отсутствие гигиенического ухода приводит к тому, что продукты гниения и брожения отрицательно влияют на твёрдые ткани зубов, вызывают воспитательные процессы. Поэтому ежедневный (утром и вечером) уход за полостью рта должен стать естественной потребностью ребенка. Вырабатывать такие навыки у детей - обязанность родителей.



Для чего нужно ухаживать за зубами?

Чтобы предотвратить гниение и разложение пищевых остатков в полости рта.

Самая лучшая щетка та, у которой:

- между пучками щетинок есть промежутки;
- щетина не жесткая.

Сколько раз чистить зубы?

- Систематическая (утром и вечером) чистка зубов с использованием зубных паст и полоскания рта после каждого приёма пищи.

Где хранить щетку?

- Щетину щётки намылить мылом и хранить в сухой посуде. Перед употреблением смыть мыло теплой водой.

Что вредно для зубов, полости рта?

- Пользоваться металлическими предметами для чистки зубов.
- Употреблять горячую пищу сразу после холодной и наоборот, есть сладкое на ночь.
- Откусывание ниток, раскалывание зубами орехов, сосание пальцев.

Чтобы зубы не болели, нужно:

- употреблять чаще твёрдую пищу: яблоки, морковь.
- разнообразить питание, в нем должны быть витамины, углеводы, белки и т.д.
- выпивать каждый день полстакана молока, задерживая во рту каждый глоток.

Если болит зуб?

- С силой надавить на указательный и большой палец той руки, со стороны которой болит зуб. (Народное средство).



«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание. Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

Полезьа дыхательной гимнастики

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно

проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Как проводить занятия с ребенком

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату. Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Игры и упражнения

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» — максимально выдыхает ртом.

Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладонками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладонки вниз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Ворона

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Брось мячик

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

Воздушный футбол

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» — дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Снегопад

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.



«Тренируйте сердце ребенка»

Сердце – удивительный орган – один из самых и прочных. Оно способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжёлые упражнения, наносящие ущерб сердцу, прежде всего, устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Что такое детская аритмия? Если сердце бьется редко, с нарушениями ритма или чаще, чем надо – речь идет об аритмии. Она может быть вызвана недостаточностью электрического импульса или нарушением проводимости сердца. Иногда в шесть лет родители обращают внимание на: - головокружение ребенка; - снижение выносливости; - бледность после физических нагрузок; - приступы слабости. С этих жалоб и консультации врача обычно начинается лечение детской аритмии. Сердце новорожденного

осуществляет 150-160 ударов в минуту, годовалого – 120 ударов, пятилетнего – 100 и к 18 годам оно начинает биться в ритме взрослого человека – 70 ударов в минуту. Родители могут сами просчитать пульс и обратиться к специалисту для перепроверки. Хорошая подстраховка – это электрокардиограмма. Ее надо проходить в первый год жизни ребенка, затем в 3-4 года, в 7-8 лет и в 16 лет.

Почему нарушается ритм сердца у детей? Если с взрослыми все ясно: курением, алкоголем, плохой пищей и малоподвижным образом жизни нельзя сохранить здоровье сердце. То почему под прицелом аритмии оказываются самые маленькие.

1. Любые тяжелые заболевания (инфекционные, простудные), перенесенные в младенчестве, существенно влияют на способность сердца сокращаться нормально. Оно начинает работать в экономном режиме, поскольку запасы клеток истощаются, ведь организм не набрал еще достаточно энергии.

2. Психологическая травма сильно истощает ребенка, особенно болезненного и ослабленного с раннего детства. Любой стресс – угроза для сердца, потому что изнашивает его. Например, чрезмерные эмоциональные нагрузки из-за учебы также не идут на пользу малышам.

3. Полноценные нагрузки необходимы в больше мере ослабленному организму, поскольку здоровый ребенок сам бегаёт, двигается, играет. Очень часто родители ограничивают активность малыша, опасаясь за здоровье.

4. Другие факторы – полноценное питание, режим дня, своевременное лечение всех болезней.

Как тренировать сердце ребенка? Сердце - это первый орган, с которым знакомится ребенок, узнает его расположение и функции. Он знает, что от сердца зависит жизнь, и должен знать (с помощью родителей), как можно улучшить работу сердца. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за нарушение ритма, запугивать смертью или больницами. Наоборот, нужно настраивать его не против своего тела, а давать подсказки правильного и здорового образа жизни:

1. Рассказать о пользе утренней зарядки. Известно, что именно утренняя разминка идет на пользу сосудов и сердца.

2. Приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы.

3. Поведасть о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе, о том, как они оживляют сердце.

4. Защищать сосуды с детства. Не нужно кормить ребенка жирными и дорогими колбасами, жирными мясом. Лучше приучать его к легкому мясу (птицы), овощам и фруктам.

5. Не забывать о витаминах, которые надо покупать весной и осенью. Полезной для сердца окажется профилактика рыбьим жиром в удобных капсулах.

6. Рассказать ребенку о вреде курения и алкоголя.

7. Своевременно лечить другие болезни (простуды, грипп, ангину), посещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями, и даже на сердце.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребёнок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребёнку время на восстановление (1 – 2 мин.) Если после этого времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

Задача ДООУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудничестве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребёнка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки в процессе занятий физической культурой, организации рационального питания, соблюдения режима дня.