

# Ваше здоровье

Газета для  
родителей

№1  
2014 год

## В номере:

- Плоскостопие
- Компьютер «за» и «против»
- Как сохранить зрение ребенку?
- Советы родителям



Орган издания:  
творческая группа  
«Будь здоров,  
малыш»

Прежде чем говорить об образе жизни, сберегающем здоровье, надо уяснить, что есть здоровье человека, каковы его показатели. В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

. Статистика, свидетельствующая о снижении количества здоровых детей, не может не беспокоить общество. По данным Росстата, за последнее десятилетие доля здоровых детей снизилась с 45,5% до 32,1%. Не менее 60% учащихся в России имеют ту или иную патологию, у 80% выявлена низкая двигательная активность, которую не компенсируют уроки физкультуры.

Одна из главных причин – изменение образа жизни молодого поколения, которое привело к тому, что у детей и подростков появилось очень много соблазнов, способствующих значительному ограничению двигательной активности (компьютеры, Интернет, музыкальные центры, домашние кинотеатры, DVD, и т.п.).

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. А возраст от 1 года до 15 лет важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60 лет.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растёт ребёнок.

Ребёнок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

# Советы родителям

*Развитие ребенка очень тесно связано с тем, насколько развита мелкая моторика рук. Самое главное - для того, чтобы играть с ребенком, нам не нужно ничего покупать специально - у нас все под рукой.*



Развивать мелкую моторику можно с самого раннего возраста, разминая пальчики ребеночка. Когда ребенок подрастет, переходим к подручным средствам. Игры придумывать можно самим, например игры подручными материалами.

- ❖ На яркий поднос насыпать любой крупы и
- ❖ нарисовать пальцем линию (солнце, цветочек и т. д.). Малыш обязательно повторит за вами.
- ❖ Нужна пластиковая бутылка и крупные бобовые (горох, фасоль, можно семечки). Ребенок по одной фасолинке вкладывает в бутылку и можно обратить внимание ребенка какой звук издается при этом.
- ❖ Взять бублики, макароны разной формы и веревку, нанизывать их на веревку.

Традиционное обучение чтению начинается с изучения букв. Но многие дети никак не могут запомнить эти непонятные символы. Для достижения результата нужно проводить занятия в форме игры. Лучше всего ребенок запоминает то, что делает своими, руками. Поэтому можно вместе с ребенком создать пластилиновую азбуку.

С помощью линейки и простого карандаша разделить ватман за 33 квадрата размером 10 x 10 см, сверху нарисовать крышу «Домика для букв». Обвести разноцветными маркерами и написать красиво буквы и нарисовать несложные рисунки, которые начинаются на определенную букву. Потом с пластилина каждый день лепит эти буквы.



# Что делать, если у ребенка плоскостопие



Нормальная стопа



Плоская стопа

## Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

### Описание упражнений

### Кол-во повторов

#### 1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх по 20-30 сек.
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на пояс
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

#### 2. Стоя на палке (обруче)

6-8 раз

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза

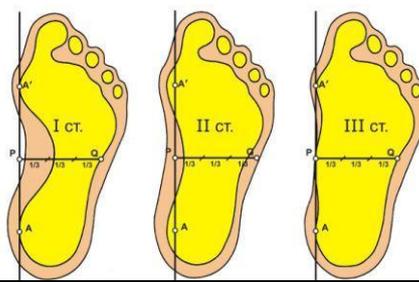
#### 3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав. 6-8 раз
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз
- 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз
- 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз

#### 6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) 10-12 раз
- г) соединить стопы. Колени прямые 10-12 раз
- д) круговые движения стопами внутрь, 10-12 раз
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета 10-12 раз
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз

Степени продольного  
плоскостопия



# ПЛОСКОСТОПИЕ

*Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.*

## Как предупредить плоскостопие?



+ Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

+ Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов



+ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

+ По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником

+ Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

+ При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца

+ (первого или второго)





# Как сохранить зрение у ребенка?

Потеря зрения для любого человека большая трагедия. Дети, страдающие близорукостью, лишаются возможности правильного физического развития, у них ухудшается качество жизни. Дети переживают от необходимости носить очки, их часто обзывают «очкариками» и общение со сверстниками у близоруких детей затрудняется. Поэтому каждый родитель должен с первых лет жизни ребенка четко понимать, как важно оберегать и сохранять зрение своего ребенка. Ведь одной из главных причин нарушения зрения является недостаточное внимание со стороны родителей и педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

С самого раннего возраста малыша соблюдайте строгий зрительный режим. Сегодня почти во всех домах работает телевизор круглые сутки. Это отрицательно сказывается на зрении маленьких детей. Ведь именно в течение первых годов жизни у ребенка формируется зрительная система, а телевизор наносит непоправимый вред этому процессу. Дети, не достигшие двухлетнего возраста должны сидеть перед телевизором не больше 20 минут. Ребенок двухлетнего возраста может смотреть не больше одного полнометражного мультфильма в течение 30 минут. Старшим дошкольникам разрешается смотреть телевизор не больше часа в день, а младшим школьникам — 2 часа в день с 15 минутным перерывом через час.

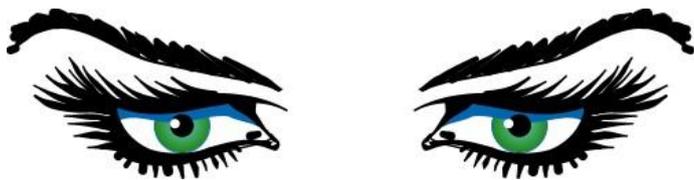


Недостаточное или неправильное освещение рабочего места приносит неизменный вред зрению ребенка. Также плохо влияет на зрение избыточное ослепление солнечными лучами. Для защиты от прямых солнечных лучей необходимо отгородить комнату легкими светлыми шторами или жалюзи. Обязательно смотреть телевизор и сидеть за компьютером в достаточно освещенной комнате. Если ребенок смотрит телевизор или сидит за компьютером в очень темной комнате, из-за перепадов яркости у него быстро возникнет зрительное утомление.

Вырабатывайте у ребенка правильную осанку при зрительной нагрузке. Следите за тем, чтобы ребенок сидел прямо за рабочим столом при чтении и письме. Очень важно, чтобы расстояние между столом и подбородком было не менее 33 сантиметра. Когда ребенок сидит за компьютером, расстояние до монитора компьютера от глаз должно быть не меньше 60–70 см. Ребенок должен сидеть прямо, не наклоняясь вперед. А при просмотре телевизора, ребенок должен сидеть на расстоянии трех метров от экрана не сбоку, а прямо перед экраном.



Всегда напоминайте ребенку, чтобы он чаще отрывал взгляд от телевизора или от компьютера, смотрел время от времени вдаль, потягивался и часто моргал глазами во избежание пересыхания глазного яблока.



**Следите за своими глазами.  
Мир так прекрасен, особенно если мы  
его видим**

*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, посмотреть вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

**2. Близко-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.

## **Соблюдайте эти правила**

**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



# Компьютер: «за» и «против»

Люди, которые работают в офисе и вынуждены весь рабочий день сидеть перед компьютером, не понаслышке знают о том, как от этого страдают глаза: появляется чувство жжения, болят веки, в глаза словно насыпали песок. Поэтому очень важно, чтобы дети не проводили у компьютера много времени. Поскольку дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если ребенок играет в компьютер, а не занимается какой-то обучающей программой. Компьютерные «игрушки» могут настолько увлечь ребенка, что он может безотрывно просидеть у компьютера целый день. Поэтому, чтобы сохранить своему ребенку хорошее зрение, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.

Если ребенок сидит за компьютером бесконтрольно, то это чревато развитием гиподинамии. Ведь человеческий организм, а тем более растущий организм, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме. Когда ребенок много играет в компьютерные игры, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед компьютером, ребенок к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и неуправляем, а ночью плохо спит. И причина этого в том, что родители пошли на поводу у своего чада и позволили ему играть целый день напролет.

## «+» 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



## «-» 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.***