

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Консультация для родителей

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.



Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае, укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

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





Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции 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. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (*поочередно*) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (*упражнение проводится поочередно одной и другой ногой*).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.



Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.



Что делать,
если ребенок
часто болеет?



Ребенок ходит в детский сад, но постоянно простывает и легко подхватывает инфекции? Воспользуйтесь советами, чтобы повысить иммунитет ребенка.

Правильное питание

В рационе ребенка обязательно должны присутствовать в достаточном количестве мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты. Иммунитет на 90% зависит от состояния микрофлоры кишечника.

Физическое развитие

Очень желательны активные прогулки и занятия спортом на свежем воздухе. При этом не стоит чрезмерно кутать ребенка. День без прогулки или спорта - потерянный день.

Режим дня

Недостаток сна снижает иммунитет и защитные силы организма. Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время, оставляя достаточное количество времени для сна.

Гигиена и проветривание

Регулярно делайте влажную уборку, чаще проветривайте комнату малыша, не допускайте пересыхания воздуха при работе центрального отопления - используйте увлажнители воздуха.


Эмоции и стрессы

Не допускайте переутомлений ребенка, чрезмерно напряженного графика. Даже взрослые могут заболеть, работая на износ, что уж говорить о детях. В пору осенней хандры не лишними будут витамины группы С и В.

Закаливание

Малышам можно устраивать контрастный душ, поливая ножки (не всё тело) попеременно то холодной, то горячей водой. Обязательное условие - ребенок во время таких процедур должен быть здоровым + это не должно вызывать у него негативных эмоций. Не стоит принуждать, постарайтесь превратить процедуру в веселую игру.

Будьте здоровы!



**Как
избежать
простуды и
инфекций**

Как избежать простуды и инфекций

Осень, зима, ранняя весна - самое время для бродящих по городу инфекций и простуд. Череда зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу.

Как своими силами свести риск заболеваний к минимуму!

Несколько простых шагов, обдумав и предприняв которые мы постараемся весело и безболезненно провести зимние каникулы: **Да здравствует мыло душистое!**

Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно гостям, и членам вашей собственной семьи. Замените душистый нежный гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии.

У раковины в ванной имейте специальное «гостевое» полотенце для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

Защита рук!

Как можно больше времени во время шопинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно приобрести в любой аптеке - и протирайте руки, если пришлось держаться за поручень в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

Болезнь нужно дома!

Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедите его оставаться дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

Моем все, попадающее в дом из вне!

Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или протирать. Возможно, это прозвучит немного непривычно в случае с запечатанными продуктами, но представьте себе, что, выбирая упаковку чая или кофе, больной человек брал и ставил ее обратно на полку теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? **Неприятная картинка?** Так что уж лучше перестраховаться и протереть лишний раз дома купленную запечатанную упаковку чая.

Протираем все, к чему часто прикасаемся!

Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать выключатели, дверные ручки, пульты дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь из вне, вы сможете снизить риск ее распространения на всех близких.

Чистота в ванной!

Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места, где мы проводим ритуалы личной гигиены. Туалет, ванная, раковина должны быть вымыты и обработаны очищающими средствами ежедневно

Постели и одеяла!

Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прижимаемся лицом к подушке, дышим, кашляем. Крайне важно поддерживать чистоту здесь.

То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

Зубные щетки!



Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочих и регулярно ее дезинфицировать.

В кинотеатре, в кафе, на концерте!

Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумаем о своей безопасности там.

Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц.

Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки.

Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, перечницы и прочие подобные предметы.



Не дотрагиваемся до лица!

Контролируем сами себя и приучаем ребенка как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы.

Следим, чтобы малыши в транспорте или общественных местах не прижимались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода.

И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.



Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья:

- 1 Тело, здоровое до предела.
- 2 Тело, здоровое, но не до предела.
- 3 Тело, не здоровое, но и не больное.
- 4 Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
- 5 Тело, плохо воспринимающее здоровье.
- 6 Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

Когда и сколько заниматься

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха)



Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе.



Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами.

Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.



ЙОГИ СОВЕТУЮТ

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

