

Полезные привычки

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальней комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подобрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начинай движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Стулны упираются в пол.



Принятие правильной осанки. Положение плеч.

Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.

Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.



Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.

2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.



3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.

4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.



6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.

5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.



7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.





БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ С ДЕТСТВА

- Соблюдайте режим дня, чередуйте разные виды деятельности.
- Закаляйтесь под контролем взрослых.
- Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые белком, витаминами и минералами.
- Занимайтесь спортом, физическим трудом, чаще гуляйте на свежем воздухе.
- Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.



ЧРЕЗМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ

- ✓ После каждого часа зрительной нагрузки делайте перерыв 10-15 минут.
- ✓ Смотрите телевизор в освещенной комнате, расстояние до экрана – не менее 2,5 м, дошкольникам – до 30 мин. в день, школьникам – 1-3 часа с перерывом.
- ✓ Для занятий на ПК: младшим школьникам – 1-2 раза в неделю по 45 мин., старшим – 45 мин. через день. От глаз до экрана – 60-70 см, но не ближе 50 см.



Рабочее место должно соответствовать росту и хорошо освещаться (дома – слева для правой, справа для левой). Не читайте лежа, в транспорте, в темноте, текст с мелким шрифтом.

Правильная осанка: во время письма сидите глубоко на стуле, опирайтесь о спинку поясницей; держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными, между грудью и столом должна помещаться ладонь; обе ноги всей ступней опираются на пол; пользуйтесь подставками для книг и ног; предплечья свободно лежат на столе, на тетради лежит правая рука и пальцы левой (у правой); от глаз до тетради или книги – не менее 25-35 см в 1-4 классах и не менее 30-45 см – в 5-11 классах.



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ОКУЛИСТА

Это позволяет своевременно выявлять нарушения зрения и подключать медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию.

Правильно подобранные очки – это удобно и красиво! Они улучшают восприятие информации и способствуют коррекции зрения.



ПОСЛЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.