**ПАМЯТКА**

**«Ребенок и телевизор»**

Общие советы по организации просмотра ребенком телевизора:

1. Постарайтесь как можно дольше откладывать первое знакомство ребенка с телевизором (сопротивляться зависимости от телеэкрана будет крайне сложно).

2. Ограничивайте время нахождения ребенка у экрана 10-15 минутами в день (в младшем дошкольном возрасте), 30 мин. (в среднем дошкольном возрасте), 45 мин. (в старшем дошкольном возрасте), а при появлении признаков изменения психосоматического состояния – неподвижный взгляд, учащенное дыхание, расширенные зрачки, отсутствие реакции на обращение взрослого, двигательное беспокойство, нервозность – немедленно прекращайте просмотр, даже если «нормативное» время еще не исчерпано.

3. Выбирайте для просмотра передачи, фильмы и мультфильмы, подходящие ребенку по возрасту (предпочтительны отечественные мультфильмы и фильмы, хотя далеко не все и не в любом возрасте, передачи развивающе-познавательного характера для детей старшего дошкольного и школьного возраста).

4. Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно находиться рядом с ребенком во время просмотра, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).

5. Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других занятий, особенно для еды.

6. Правильно организуйте место просмотра: расстояние от глаз ребенка до телевизора должно быть не менее 3-4 метров, центр экрана должен быть на высоте кончика носа ребенка.

7. Следите за положением тела ребенка при просмотре, оно должно быть прямым, сидячим.

**Памятка "Берегите зрение"**

**Советы для тех, кто часто смотрит телевизор**

     - Садитесь на таком расстоянии от экрана (поближе или подальше), чтобы было удобно при вашем состоянии зрения.
     - Смотря на экран, держите голову прямо и не наклоняйте ее вперед.
     - Чаще моргайте и глубоко дышите, так как наблюдается тенденция задерживания дыхания в напряженные моменты действия на экране.
     - Не нужно концентрироваться на какой-нибудь отдельной его части. Пусть глаза перемещаются по всему экрану.
     - Во время затянувшихся сцен мягко прикрывайте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы и подкрепить нервы сетчатки.
     - Всякий раз старайтесь сесть по центру, а не сбоку от экрана.

**Правила пользования компьютером**

     - Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50-70 см. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже.
     - Необходимо чередовать работу на компьютере и перерывы: 5-10 минут после каждого часа или 15-20 минут после 2 часов работы. Постарайтесь, чтобы продолжительность всей работы было не более 2 часов.
     - Если вы работаете с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головы и глаз при переводе взгляда.
     - Сделайте на своем рабочем месте экран отдыха, который представляет собой прямоугольник из цветного картона, желательно зеленого, синего или желтого цвета, размером с экран монитора. Не напрягая зрение, смотрите на него в течение 10-15 минут с расстояния 30-40 см.

**Рекомендации любителям почитать**

     - Следить, чтобы было достаточно света (нахождение рабочего стола у окна, отсутствие высоких цветов на подоконнике, тюли). Свет из окна должен падать или прямо на стол, или слева. Настольная лампа также должна находиться слева и быть обязательно прикрытой, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза.
     - Если горит настольная лампа, нужно включать еще и верхний свет, чтобы не создавался резкий переход с освещенного места к темноте. Резкий контраст быстро утомляет глаза.
     - Сидя за столом, следует соблюдать правильную осанку.

**Гимнастика для глаз на каждый день**

     -- Через каждый час зрительной работы обязательно сделайте небольшую гимнастику для глаз, чтобы снять напряжение.
   -- Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Считая про себя от 1 до 4, медленно откройте глаза, расслабив их. Посмотрите вдаль. Повторите упражнение несколько раз.

 -- Посмотрите на переносицу и задержите на ней взгляд. В течение 5-6 счетов переведите взгляд вдаль. Не поворачивая головы, посмотрите направо, вверх, влево, вниз, затем снова вдаль. Теперь проделайте это в обратном направлении, посмотрите вдаль.

-- Вытяните руку вперед, посмотрите на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он начнет двоиться. Повторите упражнение 5-7 раз.

-- Смотрите прямо перед собой 3-4 секунды. Палец правой руки держите на расстоянии 30 см по средней линии лица. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 4-5 секунд, опустите руку. Повторите действия 8-10 раз.

-- Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторите упражнение 5 раз.

-- Закройте глаза, помассируйте веки, надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.

-- Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторите 10 раз.

   -- Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на кончик пальца в течение 3-5 секунд. Закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами. Закройте другой глаз. Повторите 10раз.

--  Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте "восьмерку": по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторите 5-7 раз в каждом направлении.
**Ваши глаза немного отдохнули, не правда ли?**

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей**

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА**

Что такое режим и для чего он нужен?

Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды, прогулок, игр и т.д. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее, чем тот который живёт не по установленному для его возраста режиму. Родителям следует обратиться к медработникам детского сада, которые посещает их ребёнок и получить у них рекомендуемый для своего ребёнка режим дня.

**СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА**

Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, подарки, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

Не рекомендуется перед сном давать ребёнку кофе, чай, действующие возбуждающе. Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Комната, где спит малыш, должна быть хорошо проветрена, очень полезны прогулки перед сном. Дневной сон малыша лучше организовать на балконе или во дворе даже в прохладную погоду. Если же днём ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия). Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрац.

Необходимо следить за тем, чтобы во время сна руки ребёнка находились поверх одеяла. В помещении, где спит ребёнок, не должен гореть яркий свет, радио следует приглушать, телевизор выключать. Однако это не означает, что ребёнка следует приучать засыпать в полной темноте и тишине – нужно избавить его во время сна только от резких раздражителей: в комнате же может гореть настольная лампа под абажуром, можно негромко разговаривать, слушать приглушённое радио. Уже с 2- летнего возраста приучайте ребёнка перед сном убирать свои игрушки, самостоятельно раздеваться, аккуратно укладывать бельё, мыть лицо, руки и ноги перед сном, ложиться самому в кроватку. Такие приготовления, если они повторяются ежедневно, располагают ребёнка ко сну. Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным. Оберегайте сон Вашего ребенка.

**БЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА!**

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из – за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами. Родители должны проанализировать, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он? Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.

Родители! Будьте всегда ровны, ласковы и приветливы с ребёнком. Старайтесь избавить его от слишком ярких и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений. Берегите нервную систему ребёнка!

**КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК**

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает. Каждый раз он должен есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи. В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого. Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое. Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей. Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой, вешать её на своё место. Поев, малыш должен убрать со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

К полутора годам нужно приучить ребёнка самостоятельно пользоваться ложкой, к двум с половиной – трём годам ребёнок должен есть не только самостоятельно, но и аккуратно, не пачкать на столе, не выходить из – за стола с куском хлеба, ничего не бросать на пол, не есть поднятого с пола, не есть немытых фруктов.

**ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА**

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 градусов.

Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям. Ноги ребёнок должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности. Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

**ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ**

Приобретённые с детства культурно – гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. С 2 – х лет надо предоставлять ребёнка возможность самому умываться, надо учить его мыть руки с мылом, при купании – мыть ножки, указывая, где нужно потереть.

Если ребёнка ежедневно приучать мыть руки перед едой, то уже у двухлетнего малыша образуется условная связь: увидев, что готовится еда, он сам подбегает к умывальнику.

Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос. С 2-х лет можно приучить ребёнка чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. На ребёнке всегда должен быть надет передник, который предохранит его платье от загрязнения. В кармане должен быть платок.

Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для верхней одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение.

Уже в возрасте двух с половиной лет этот навык легко закрепляется, если взрослые постоянно за этим следят. С раннего возраста ребёнок должен знать, что никогда нельзя влезать на кровать в одежде и обуви.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается! Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятным, пунктуальным и терпеливо, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.

**Уважаемые папы и мамы!**

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

- Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом! - Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

***БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!***