Памятка "Плоскостопие"

- При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:
  - обувь должна быть нетесной;
  - задник жестким;
  - подошва эластичной;
  - каблук не более 8 мм;
  - дети не должны ходить дома в теплой обуви.
- Необходимо выполнять упражнения:
  - ходьба на носках;
  - на наружных краях стопы;
  - по песку, гальке, неровной поверхности;
  - массаж стоп;
  - плавание.

Памятка "Плоскостопие"

- При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:
  - обувь должна быть нетесной;
  - задник жестким;
  - подошва эластичной;
  - каблук не более 8 мм;
  - дети не должны ходить дома в теплой обуви.
- Необходимо выполнять упражнения:
  - ходьба на носках;
  - на наружных краях стопы;
  - по песку, гальке, неровной поверхности;
  - массаж стоп;
  - плавание.

Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Памятка "Правила дорожного движения"

1.Ходить по тротуару следует с правой стороны.
2.Переходить улицу можно только на зеленый свет светофора и только шагом.
3.Переходить улицу только в местах, где есть пешеходная дорожка или знак «Пешеходный переход». Перед этим нужно убедиться, что транспорта нет, посмотреть налево, дойдя до середины дороги, посмотреть на право.
4.Дошкольники могут переходить улицу, только держа за руку взрослого.
5.Необходимо строго подчиняться сигналам светофора.
6.Входить и выходить из транспорта можно, только когда он стоит.
7.Нельзя играть на дороге или близко от нее.
Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Памятка "Правила дорожного движения"

1.Ходить по тротуару следует с правой стороны.
2.Переходить улицу можно только на зеленый свет светофора и только шагом.
3.Переходить улицу только в местах, где есть пешеходная дорожка или знак «Пешеходный переход». Перед этим нужно убедиться, что транспорта нет, посмотреть налево, дойдя до середины дороги, посмотреть на право.
4.Дошкольники могут переходить улицу, только держа за руку взрослого.
5.Необходимо строго подчиняться сигналам светофора.
6.Входить и выходить из транспорта можно, только когда он стоит.
7.Нельзя играть на дороге или близко от нее.

Семь великих и обязательных "не"

1.Не принуждать ребенка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
2.Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.
3.Не ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.
4.Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
5.Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6.Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного).
7.Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.
Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Как сохранить здоровые зубы без лекарств?

1.Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2.Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3.Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 мин.
4.После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше – щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5.Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6.После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7.Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.
8.Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9.Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.
Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Как сохранить здоровые зубы без лекарств?

1.Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2.Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3.Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 мин.
4.После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше – щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5.Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6.После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7.Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.
8.Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9.Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.
Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Памятка "Закаливание"

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20с. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г. И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть. Идти в детский сад.
  Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008