

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА».**

#### **РЕЖИМ ДНЯ.**

Школа диктует определенный ритм жизни: ранний подъем, уроки, перемены, домашние задания и т. д. На привыкание к новому распорядку дня обычно требуется несколько месяцев, так что вводить изменения в привычный ритм жизни малыша надо задолго до того, как для него прозвенит первый звонок.

Если ребенок ходит в детский сад или хотя бы в группу кратковременного пребывания, то он уже привык к определенному расписанию. «Домашних» детей настроить на рабочий ритм помогают подготовительные курсы при школах.

Даже если у малыша свободное утро и ему никуда не надо идти, это не повод нарушать заведенный распорядок дня. Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ведь даже если кроха вовремя лег спать, вскочить с кровати по первому требованию он не сможет. Кстати, ортопеды советуют, прежде чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении, а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться – уже вверх. Прекрасное упражнение – приседания. Они тонизируют все мышцы и дают возможность организму окончательно проснуться. Чтобы заинтересовать ребенка, взрослые могут делать зарядку вместе с ним. Если она будет проходить в виде игры, то из нудной «обязаловки» быстро превратится в увлекательное занятие, и напоминать о ней уже не придется.

Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть 2–3 часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.

Даже если ваш малыш не спит днем, все-таки предложите ему после обеда хотя бы часок полежать. Иначе он может к вечеру перевозбудиться. Также в это время можно заняться «тихими» играми, почитать книжку, полепить, порисовать.

После полдника наступает время активного отдыха – прогулок, подвижных игр. Поужинав, начинайте переводить ребенка в «спящий» режим. Лучше всего в это время почитать книжку, посмотреть спокойный мультфильм, порисовать, полепить. Эти ежедневные ритуалы помогут настроиться на сон и успокоиться. Спать 6-летний ребенок должен не менее 10 часов в день.

### **ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ.**

В 6–7 лет прибавка в росте за год составляет около 6–8 см, в весе – около 2–3 кг. Энергии на это тратится много, и ее запасы необходимо постоянно восполнять. Калорийность должна распределяться таким образом: 25% калорий должно приходиться на завтрак, столько же – на ужин, 35% – на обед и 15% – на полдник. Всего за сутки должно набраться 1800–2000 калорий. Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденной пищи, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты. Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии. Если карапуз завтракает в детском саду, перед выходом дайте ему попить сок, кефир, чай, можно предложить бутерброд.

Обед должен состоять из 3–4 блюд. Чтобы возбудить аппетит, подайте овощной салат. В качестве перекуса в течение дня ребенку можно дать фрукты или йогурт, овощной или фруктовый салат, сладкую булочку и чай. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. Трапеза должна легко перевариваться. В качестве питья вечером можно дать чай, компот, сок. Если ребенок ходит в детский сад, домашний ужин должен дополнять ежедневное меню, а не повторять те блюда, которыми его кормили в

течение дня. А чтобы узнать, что малыш ел в саду, достаточно прочитать вывешенное на всеобщее обозрение меню.

### **БЕРЕГИТЕ ОСАНКУ.**

Родители часто сетуют, что после первого класса у ребенка начинаются проблемы со зрением и осанкой. Одно с другим очень тесно связано, и порой ухудшение зрения обусловлено нарушением осанки. Увы, но на последнее обстоятельство взрослые обычно обращают внимание только тогда, когда изменения становятся видны невооруженным глазом. Как же сохранить у ребенка нормальную осанку и как помочь ему не испортить зрение?

Обычно причиной нарушения осанки становится слабый тонус мышц пресса и спины. Качать пресс можно лежа или в висе. Вот несколько упражнений для примера. Можно как сгибать и разгибать туловище, зафиксировав ноги, так и наоборот – поднимать и опускать ноги при неподвижном туловище. Для этих же целей полезно делать ногами упражнение «ножницы». Лежа на полу на спине, малыш кладет руки под ягодицы, а обе выпрямленные ноги одновременно поднимает вверх на 7–9 см от пола и делает ими широкие махи, так, чтобы ноги находились друг над дружкой. Укрепить мышцы спины поможет упражнение «лодочка», когда, лежа на полу на животе, ребенок отрывает от пола руки и ноги.

Так как позвоночник 6–7-летнего карапуза не рассчитан на поднятие и перенос тяжестей, вес рюкзака или любой сумки со всем содержимым не должен превышать 10–15% от веса его хозяина, а сам рюкзак или сумка не должны весить больше 300–700 г.

Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясицы. Когда это происходит, спина отклоняется назад, из-за чего смещается центр тяжести и появляются боли в спине. Чтобы избежать этого, покупать надо рюкзак с застегивающимся на поясе ремнем, который зафиксирует ранец на нужной высоте.

Ортопеды советуют научить ребенка правильно поднимать тяжести. Сначала надо присесть с ровной спиной, потом взять поклажу, прижать ее к груди и лишь после этого подниматься и нести груз.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СПОРТЕ. ВРАЧИ СОВЕТУЮТ НАЧИНАТЬ С ПЛАВАНИЯ. ОНО РАЗОВЬЕТ ОБЩУЮ МУСКУЛАТУРУ И ДЫХАНИЕ. ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ ПОМОГАЮТ ХОРЕОГРАФИЯ, ГИМНАСТИКА, ЛЮБЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА.**

### **КОНТРОЛЬ ЗА ГЛАЗАМИ.**

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в школьные годы. Это неудивительно. До этого малыш не читал, не смотрел на классную доску и просто не понимал, что видит не на 100%. Он не говорил взрослым о проблеме, потому что не знал, как и что должен видеть, и у него не было ориентиров для сравнения. Как же не пропустить начало проблем?

Прежде всего, раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра. При этом надо знать, что к 6–7 годам, по мере роста глазного яблока, исчезает дальнозоркость слабой степени, которая для детских глаз является физиологичной. Коррекции требует лишь дальнозоркость выше возрастной нормы.

Не удивляйтесь, если при нормальном, на ваш взгляд, зрении врач порекомендует носить очки. Такое может быть, если разница в остроте зрения двух глаз больше 4 строчек. Так как глаза видят слишком разные картинки, мозг не может совместить их в одну объемную. В результате подавляется работа одного глаза, и правильное формирование бинокулярного зрения становится невозможным. А ведь оно позволяет полноценно воспринимать окружающую действительность и определять расстояние между предметами. Подобная ситуация чревата также развитием косоглазия. Кроме того, если один глаз видит лучше, ему приходится работать в постоянном напряжении, а значит, велика вероятность того, что острота его зрения может ухудшиться. Коррекция с помощью очков возвращает глазам способность работать согласованно.

РЕБЕНОК МОЖЕТ НАКЛОНЯТЬСЯ НИЗКО НАД СТОЛОМ НЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ПЛОХО ВИДИТ, А ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО УСТАЛИ МЫШЦЫ ШЕИ. ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 20–25 МИНУТ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ, ЧТОБЫ «УЧЕНИК» МОГ ВСТАТЬ И ПОДВИГАТЬСЯ.

Выбирая тетрадь, проверьте качество бумаги. Если написанное будет просвечивать с обратной стороны листа, глаза будут излишне напрягаться. Следите также, чтобы горизонтальные линии, которыми тетрадка разлинована, совпадали на стыках страниц.

### **ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА.**

Особое внимание офтальмологи и ортопеды советуют обратить на обустройство рабочего места – стола, за которым ребенок рисует, лепит, читает и пишет, и на то, в какой позе ваше чадо за ним сидит. Малыш должен полностью облокотиться на спинку стула, ноги всей ступней должны стоять на полу. При этом как между туловищем и бедром, так и между голенью и бедром должен сохраняться угол  $90^\circ$ . Если ноги не достают до пола, под них нужна подставка, но в идеале и у стола, и у стула высота должна регулироваться. Очень важно также иметь возможность отрегулировать угол наклона столешницы.

Стоящий рабочий стол должен в максимально светлом месте – у окна, но желательно не напротив него. Иначе солнечные блики будут падать на глянцевую поверхность стола или тетради, отражаться в глазах и создавать для них дополнительную нагрузку. Если ребенок правша, свет должен падать слева, если левша – справа.

Электрическая лампа должна быть мощностью 60 ватт. Галогенные и люминесцентные осветительные приборы детям противопоказаны: первые светят слишком ярко, а вторые сильно утомляют глаза из-за постоянных небольших мерцаний света. Комната должна быть освещена равномерно, причем лучше использовать не верхнее, а боковое освещение. Постарайтесь также не вешать на окна тюль, который поглощает до 30% света, поступающего через окна, и не ставить на подоконники высокие цветы.

НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ ЛЕЖА. В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ СЛОЖНО СОХРАНИТЬ НОРМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ГЛАЗ ДО КНИГИ: ЕСЛИ ЛЕЖАТЬ НА СПИНЕ, РУКИ ОКАЖУТСЯ БЕЗ ОПОРЫ И БЫСТРО УСТАНУТ, ЕСЛИ ПОВЕРНУТЬСЯ НА ЖИВОТ – БЫСТРО УСТАНЕТ ШЕЯ. В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ ТАКЖЕ СДАВЛИВАЕТСЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА, ОТЧЕГО УХУДШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ И СНАБЖЕНИЕ КИСЛОРОДОМ ГОЛОВНОГО МОЗГА. А ЗНАЧИТ, РЕБЕНОК БЫСТРО УТОМЛЯЕТСЯ.

### **ПОДАЛЬШЕ ОТ ГАДЖЕТОВ.**

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см, а от глаз до экрана телевизора – втрое превышать размер его диагонали и быть не меньше 3 м.

Нельзя допускать, чтобы источник света отражался в экране: от возникающих при этом бликов глаза сильно устают. Вредно также смотреть на экран под острым углом.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности – не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронными устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности – 30 минут в день.

ПОКОЛЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ БЛИЗОРУКОСТИ. С 1997 ГОДА, КОГДА НАЧАЛОСЬ МАССОВОЕ ВНЕДРЕНИЕ В НАШУ ЖИЗНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ, ЧИСЛО БЛИЗОРУКИХ ДЕТЕЙ, ПО ДАННЫМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 35%.