Памятка «Закаливание»

* Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
* Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветрить. Оптимальная температура в помещении 19 – 20 С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
* Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенок 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, а затем и школу.
* 

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:

1. Обувь должна быть не тесной;

2. Задник жестким;

3. Подошва эластичной;

4. Каблук не более 8 мм.;

5. Дети не должны ходить дома в теплой обуви.

Необходимо выполнять упражнения:

1. Ходьба на носках;

2. На наружных краях стопы;

3. По песку, гальке, неровной поверхности;

4. Массаж стоп;

5. Плавание.

Признаки склонности к кариесу

* у ребенка постоянно вязкая слюна (например, тянется нитью при размыкании губ);
* он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;
* у ребенка, несмотря на полоскание рта после еды и правильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налета.
* Есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных – на полгода и более; постоянных – на год и более);
* отмечена наследственная предрасположенность, беременность матери протекала с токсикозом.

