

# Здоровье детей в наших руках

## ***Советы окулистов***

- В рацион питания обязательно нужно вводить черные ягоды (смородину и чернику), петрушку и сырую морковь. Особенно хорошо усваивается тертая морковь с растительным или сливочным маслом, сметаной.
- Смотреть телевизор нужно на максимально далеком от него расстоянии и не более 1 часа в день.
- Компьютер – это слишком большая зрительная нагрузка, поэтому, по возможности, минимизируйте время нахождения ребенка перед ним.
- Глаза нуждаются в периодическом отдыхе. Для этого хорошо делать небольшую зарядку (сильно сжать глаза, поморгать, подвигать глазами вправо-влево, вниз-вверх, посмотреть вдаль и тут же перевести взгляд на близкую деталь) или массаж (закрыть глаза и прижать к ним ладони до полного расслабления, осторожно погладить чистыми кончиками пальцев закрытые веки глаз).

## ***Советы ортопедов***

- Позвоночнику полезны рыба, кисломолочные продукты, яйца, печень, сыр, кукуруза, яблоки, капуста, а также витамины групп «А» и «D».
- Стул и стол должны соответствовать росту ребенку. За столом нужно сидеть прямо, а ноги – ставить на пол.
- Нельзя лежать все время на одном боку, подпирая голову рукой или сидеть в кресле, облокотившись на один подлокотник. Периодически прерывайте длительное пребывание ребенка в одной позе – нужно встать, походить, выполнить серию разнообразных движений.
- Спать лучше на полужесткой опоре, упругом матрасе.
- Каждый день выполнять физические упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног (ходьба, бег, прыжки, висение на турнике, задания на равновесие, дыхательные упражнения и т.д.)
- На формирование осанки положительно влияет плавание и ходьба на лыжах.
- Снять мышечное напряжение и укрепить мышцы, безусловно, поможет массаж.

### ***Советы стоматологов***

- Для профилактики кариеса необходимо сократить употребление сладостей, особенно карамелей и жевательных конфет и включить в рацион ребенка больше свежих фруктов и овощей, молочных продуктов. Очень важно с раннего детства приучить ребенка чистить зубы (утром и вечером) и ухаживать за полостью рта.
- Детская зубная щетка должна быть с мягкой щетиной, яркой и привлекательной формы (не забывайте каждые полгода заменять старую щетку новой).
- Зубная паста – тоже специализированная – детская, желательно с приятным фруктовым вкусом.
- Посещайте детского стоматолога раз в полгода и таким образом, вы не только ничего не пропустите, но и заодно познакомите ребенка с замечательным «зубастым» доктором, которого не стоит бояться.
- Если все же ребенку нужно будет полечить зубик, захватите с собой к доктору интересную книжку, любимый мультфильм, которые помогут отвлечь ребенка. А в награду пусть доктор подарит своему пациенту какой-нибудь подарочек (заранее подготовленный вами).

### ***Советы логопедов***

- Обязательно посетите логопеда, когда ребенку исполнится 3-4 года. Это поможет специалисту своевременно обнаружить и устранить недостатки произношения звуков, помочь сформировать связную и грамотную речь. А иначе нарушение речи может закрепиться и привести к другим проблемам.
- Общайтесь и разговаривайте с ребенком как можно больше, отвечайте на все его вопросы, знакомьте ребенка с окружающим миром, давайте задания на развитие речи, читайте детские книги.
- Не сюсюкайте с ребенком и не коверкайте слова на детский лад. Ваша речь должна быть ясной, четкой и правильной.
- Играйте с ребенком в пальчиковые игры «Сорока - белобока», «С этим братцем в лес ходил» и др.