

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

*Ершова Нина Юрьевна,
воспитатель*

- ❖ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки
- ❖ Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали
- ❖ Соблюдайте режим дня
- ❖ Любите своего ребёнка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути
- ❖ Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше восемь раз
- ❖ Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки
- ❖ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду
- ❖ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства
- ❖ Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе
- ❖ Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет и на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

- ❖ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы
- ❖ Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой
- ❖ Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм
- ❖ В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу
- ❖ Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части
- ❖ Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использования тренажёров для стоп.