



Актуальность проекта:

Здоровье детей - самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

Дидактические игры и упражнения, способствующие формированию культурно-гигиенических навыков



Различные виды гимнастик, НОД



первой системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

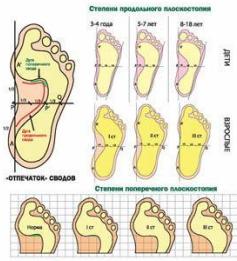
Важное значение имеют:

- *Современное правильное питание;*
- *Свежий воздух;*
- *Подбор мебели в соответствии с формой тела;*
- *Оптимальная освещённость;*
- *Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;*
- *Привычка правильно сидеть за столом;*
- *Расслаблять мышцы тела;*
- *Следить за собственной походкой.*

Плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. По статистике, плоскостопием страдают 80 % жителей Земли. Основная причина плоскостопии – изменение мышц и связок стопы в результате нарушения кровообращения и обмена веществ.

В норме стопа опирается на землю пяткой кости, а остальная часть стопы (плоскостопие) не контактирует с землей, что хорошо видно по отпечатку подошвы. У детей до 3-х лет стопа плоская. У ребенка старше 3х лет наличие плоских стоп – серьезная проблема.

Различают **поперечное** и **продольное** плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16–25 лет, поперечное – у лиц старше 35 лет.



Профилактику глазных заболеваний у ребёнка рекомендуется начинать ещё до его рождения. Для этого будущие родители должны очень внимательно следить за своим здоровьем, пролечить все хронические заболевания. Женщины следует как можно раньше встать на учёт по беременности и пройти необходимое обследование, в частности на токсоплазмоз.

Первый осмотр окулистом проводится в первые два месяца жизни ребёнка, а затем необходимо регулярно проходить возрастную диспансеризацию.

Чтобы сохранить детское зрение, родителям следует:

- *уделять большое внимание закаливанию и активному отдыху детей, обеспечивая их пребывание на улице не менее двух часов в день;*



Пока ребенок маленький ответственность за его здоровье несут взрослые. Внимательное отношение, наблюдение за ребёнком позволяют вам своевременно обнаружить вышеуказанные признаки изменений в опорно-двигательном аппарате и своевременно обратиться к врачу. Нарушение осанки выявляются впервые плановыми обследованиями, после чего даются рекомендации занятий лечебной физической культурой, оздоровительно-корректирующей гимнастикой, лечебный массаж, что позволит укрепить мышечный корсет и предупредит дальнейшее заболевание ОДА.



Адрес: г. Краснокаменск, проспект
«Строителей», 17. Телефон (302452-63-71
e-mail: doc5_kr@mail.ru
Наш сайт:
docs.krasnokamensk.ru

Причины плоскостопия:

- ношение неудобной обуви, высокие каблуки
- наследственность
- травма костей стопы и лодыжек
- заболевания (рак, полимиелит, сахарный диабет)
- избыточный вес
- беременность
- длительное стояние на ногах

Проявления плоскостопия:

- быстрая утомляемость при ходьбе и стоянии
 - боли в стопах, коленях, бедрах, спине
 - деформация стопы (плоская стопа, искривлённые пальцы ног, «косячка» на большом пальце (Hallux valgus))
 - развитие вросшего ногтя
 - натоптыши, мозоли
- При появлении заболеваний проконсультируйтесь с хирургом или ортопедом.



Рекомендации врача:

1. Правильно подбирайте обувь



- по размеру, чтобы пальцы располагались естественно, каблук до 4 см, широкий, устойчивый, жесткий задник, эластичная подошва;
- обувь на каблуке выше 7 см нужно носить не более 3 часов
- обувь на плоской подошве практически не поддерживает стопу, и любые модные балетки или кеды не подойдут для долгой прогулки
- для детской обуви необходимо жесткий задник, желательно высокая обувь,держивающая пятку, на шнуровке, нельзя долго носить чешки, резиновые сапоги, обувь с узким носком
- для восстановления естественной формы стопы применяют специальные ортопедические стельки. Правильно подобранные стельки позволяют не только избавиться от боли, но и своей формой регулируют тонус мышц. Их подбирает врач-ортопед.



Уважаемые родители! В целях укрепления глазных мышц и профилактики заболеваний органа зрения, научите вашего ребёнка несложным упражнениям. Выполнять их нужно 2 раза в день, каждое упражнение – 3-4 раза.

