

Консультация для родителей

Уроки доктора Айболита



Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь смолоду. И начинать процесс «зубосбережения» надо с самых первых молочных зубов.

Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы необязательно – ведь они всё равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы – это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребёнка естественной, и поможет ему сберечь здоровье коренных зубов.

Как ухаживать за молочными зубами?

- С момента появления первых молочных зубов (6-8мес) до года родители должны чистить зубы ребёнка специальной силиконовой щёточкой, хотя бы 1 раз в день.
- С года ребёнку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щёткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.
- С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.
- С 3 лет малыш может чистить зубы сам, очень мягкой зубной щёткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей дважды в день.



Пять правил здоровых зубов:



1. правильное питание – еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 месяцев;
3. чистить зубы минимум 2 раза в день, не меньше 2-3 минут;
4. до минимума сократить сладости;
5. раз в полгода посещать стоматолога.

Следим за зрением и осанкой!



Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснять ребёнку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно довести до автоматизации.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При её нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. В следствии этого может ухудшиться зрение.



Правила красивой осанки и хорошего зрения.

1. стол и стул должны соответствовать росту и возрасту ребёнка;

2. на стуле ребёнок должен сидеть ровно, не облокачиваться на спинку;

3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны (если ребёнок левша, то с правой стороны);



4. при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперёд, спина должна опираться на спинку стула;

5. особенно следите за предплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребёнку опираться на одну руку;

6. ограничить время пребывания за компьютером и телевизором детям до 20-30 минут;

7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и т.п.)



Подготовила:
воспитатель
Зиновьева Н.А.