

# ДОШКОЛЯТА

(советы родителям по укреплению здоровья будущих первоклассников)

При подготовке ребенка к школе необходимо уделить внимание не только формированию навыков счета, чтения или письма, но и укреплению его здоровья. Причем делать это желательно заранее, не менее чем за год до поступления в школу.

В первую очередь нужно приучить ребенка к соблюдению **режима дня**. Это поможет воспитать у будущего школьника чувство времени. При этом продолжительность ночного сна должна составлять не менее 10 часов. Кроме того, ребенку необходимо много двигаться, свежий воздух, полноценное питание.

Для оздоровления будущего ученика **обязательна диспансеризация**. Это поможет выявить различные отклонения в состоянии здоровья.

Особое внимание надо обратить на состояние **носоглотки**. Если будут выявлены аденоидные разрастания, то лучше их по совету врача-отоларинголога срочно удалить. При обнаружении хронического тонзиллита необходимо провести тщательное его лечение.

Если при проверке **слуха** окажется, что он понижен, нужно до начала учебного года вылечить **уши**. При неполном восстановлении слуха следует предупредить об этом учителя, чтобы ребенок был посажен на соответствующее место.



Очень важно проверить **остроту зрения**. Если выявится, что ребенку нужны очки, приобрести их следует заранее, чтобы он до начала учебы успел к ним привыкнуть.

Начальные формы отклонений **опорно-двигательного аппарата** (искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки) могут быть выявлены врачом-ортопедом. Их исправлением занимаются кабинеты лечебной физкультуры. Специальные комплексы корригирующих упражнений, которые там применяются, должны изучить и родители, так как выполнять их придется и в домашних условиях.

Важно постоянно наблюдать за **осанкой** ребенка во время еды, занятий, игр и напоминать ему о необходимости правильно сидеть за столом. Обращайте внимание, чтобы спина ребенка при сидении касалась спинки стула, предплечья свободно лежали на столе, а ноги, согнутые в коленных суставах под прямым или тупым углом, упирались в перекладину рабочего стола или специальную подставку.

Ко всем назначениям и рекомендациям врачей при диспансеризации необходимо относиться очень серьезно. От тщательного и полного их выполнения будут зависеть здоровье первоклассника, его работоспособность и в конечном итоге успехи.

Разработано ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»  
г. Оренбург, ул. Алтайская, 12 А, тел.: 70-32-45

