*СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.*

**ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ  
О ВОСПИТАНИИ**

***Берегите здоровье друг друга:  
У природы мы - малая часть.  
Вы кому-то ответили грубо -  
Чью-то жизнь сократили сейчас.***

***А.Дементьев.***

**"БЕРЕГИ ГЛАЗ, КАК АЛМАЗ"**

* ***Сохранить хорошее зрение можно, если:***
* **Следить за правильной посадкой за столом.**
* **Не читать в транспорте, лежа.**
* **Не смотреть часто телевизор (безопасное расстояние от него 2-3 метра).**
* **Употреблять богатую витаминами пищу.**
* **Не смотреть телевизор лёжа.**
* **Иметь при чтении правильное освещение.**
* **Регулярно делать гимнастику для глаз.**
* **Читать без перерыва не более 15-20 минут.**

**ДЕТИ И ТЕЛЕВИЗОР**

* **Нельзя ребёнку смотреть телевизор больше 30 минут в день, так как это ведёт к ослаблению нервной системы.**
* **Не следует смотреть телевизор в полной темноте, это ухудшает зрение.**
* **Не рекомендуется сидеть близко у телевизора, а также на полу перед ним, так как рентгеновские лучи исходят вниз.**

**ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛО УХО...**

* ***Из чего приготовить компресс* - камфорное масло, водка, вод-но-спиртовой раствор.**
* ***Как поставить компресс на ухо?* Смочить сложенную вдвое ткань в слегка подогретом растворе, отжать ее и расположить вокруг ушной раковины на ширину 3-5 см. Затем на ткань положить второй слой - пергаментную бумагу или полиэтиленовую плёнку, вырезав из них отверстие для ушной раковины. Третий слой - вата, закрывающая всё ухо. После этого закрепить компресс, забинтовав его или надев платок, шапочку.**

**УХОД ЗА ЗУБАМИ**

* ***Для чего нужно ухаживать за зубами?***
* **- Чтобы предотвратить гниение и разложение пищевых остатков в полости рта.**
* ***Самая лучшая щетка та, у которой:***
* **- между пучками щетинок есть промежутки;**
* **- щетина не жесткая.  
  *Сколько раз чистить зубы?***
* **- Один раз и лучше утром. Перед сном следует хорошо прополоскать рот.**
* ***Где хранить щетку?***
* **- Щетину щётки намылить мылом и хранить в сухой посуде. Перед употреблением смыть мыло теплой водой.**
* ***Что вредно для зубов, полости рта?***
* **Пользоваться металлическими предметами для чистки зубов.**
* **Употреблять горячую пищу сразу после холодной и наоборот, есть сладкое на ночь.**
* **Откусывание ниток, раскалывание зубами орехов,**
* ***Чтобы зубы не болели, нужно:***
* **употреблять чаще твёрдую пищу: яблоки, морковь.**
* **разнообразить питание, в нем должны быть витамины, углеводы, белки и т.д.**
* **выпивать каждый день полстакана молока, задерживая во рту каждый глоток.**
* ***Если болит зуб?***
* **- С силой надавить на указательный и большой палец той руки, со стороны которой болит зуб. (Народное средство)**

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

**Данные упражнения позволят вашему ребенку снять напряжение и расслабиться.**

**"Кулачки"**

**Руки на коленях. Сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.**

**Руки на коленях,**

**Пальцы - в кулачки.**

**Крепко с напряжением**

**Сжатые они.**

**Пальчики сжимаем,**

**Снова разжимаем.**

**Девочки и мальчики,**

**Отдыхают пальчики!**

**"Кораблик"**

**Представьте себе, что мы на корабле. Чтобы не упасть, рас-ставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу. Затем левую.**

**Стало палубу качать,  
Ногу к палубе - прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем!**

**"Шарик"**

**Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руки на живот.**

**Шарик мама нам достала. Вдох - и тело легким стало, Выдох - шарик ожил словно. Дышим мы легко и ровно**