



РОСТОК

Ежемесячная газета для семейного чтения № 7

Апрель 2008 г. Издательский Дом «Сказка» МДОУ «Д/с ОВ №1»

Р — растим
О — одаренных
С — сообразительных
Т — трудолюбивых
О — очаровательных.
К — крепышей

тема номера

Часто болеющий ребенок

В номере читайте:



Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ



Домашняя система оздоровления ребенка



Практические советы

В следующем номере:

Наши достижения!

К сожалению, понятие часто болеющий ребенок стало хорошо известно не только врачам – педиатрам, но и родителям, а также сотрудникам детских садов и школ. По мнению медиков, часто болеющие дети, как правило, отстают от сверстников в физическом и психомоторном развитии, у них формируется хроническая бронхо – легочная патология и функциональные нарушения других органов и систем, которые со временем перерастают в серьезные хронические заболевания.

Мы надеемся, что наша газета поможет родителям не только найти необходимую информацию, но и подскажет пути решения конкретных проблем!

Физкультурно-оздоровительная работа с часто и длительно болеющими детьми

В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающее влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

За последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов: наследственность; воздействие окружающей среды (экологические и природно-климатические факторы); влияние факторов организации медицинского обслуживания; социально-экономические факторы и образ жизни.

В последние годы значительно увеличилось количество детей, которые часто и длительно болеют. Влияние природно-климатических факторов (недостаточность кислорода в воздухе, длительные суровые зимы, резкие перепады температуры и др.) приводит к ослаблению иммунитета, что влечет за собой: увеличение числа и длительности заболеваний; увеличение тяжести течения заболевания; частые переходы заболеваний в хроническую форму; развитие тяжелых осложнений.

Частые заболевания дошкольников неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняет выполнение детьми их социальных функций. Частые заболевания – фактор риска в развитии хронической патологии и ухудшении генофонда нашего населения. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В.Путиным постановление “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения” показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни; как снизить заболеваемость, и добиться высоких результатов в области физического развития детей? Поиск решений проблем привел к необходимости вывести систему, которая стала ведущей идеей опыта: “Физкультурно-оздоровительная работа с частоболеющими детьми”.

В нашем детском саду разработано комплексное медико - психолого-педагогическое сопровождение развития частоболеющего ребенка и осуществляется оно при участии разных специалистов ДОУ (старших медицинских сестер, инструкторов по физической культуре и плаванию, педагога-психолога, воспитателей):

- физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия;
- изучение состояния здоровья детей;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Вся система мероприятий позволяет:

- обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения;
- решать оздоровительные задачи всеми средствами физической культуры;
- предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;
- проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- организовать здоровьесберегающую среду в группе и ДООУ;
- пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей родителей и сотрудников;
- снизить страх у частоболеющих детей и их родителей перед медицинскими процедурами;
- сохранить и укрепить здоровье частоболеющих детей.

Для реализации этих задач в детском саду созданы все условия: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, процедурный кабинет (для проведения массажа), физкультурные уголки и мини – стадионы в группах, экологические уголки. Широко используются: закаливание, точечный массаж, дыхательная гимнастика и релаксационные упражнения, гимнастика после сна.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду (физкультурные занятия, сюжетно – ролевые и дидактические игры, наблюдения и т.д.).

Поскольку физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием - психогигиенические мероприятия включены в режим дня (спокойная музыка во время засыпания, словотерапия, сказкотерапия, арттерапия, психогимнастика).

Также в ДООУ разработан паспорт здоровья ребенка, который включает в себя медицинские показатели; динамику здоровья, физического развития и двигательных способностей; психологические особенности детей. Паспорт здоровья ребенка включен в индивидуальный дневничок «Вот какой Я!».

Такой подход к организации физкультурно-оздоровительной работы способствует укреплению физического, психологического здоровья ребенка и снижению роста заболеваемости.



Уважаемые родители!

Чтобы наша работа с часто болеющими детьми была эффективна, нам необходима ваша поддержка. Все мероприятия, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Оздоровляйтесь сами вместе с вашими детьми! Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагаем включить:

- 1. Подготовку малыша к посещению детского сада;*
- 2. Закаливание;*
- 3. Выполнение режима дня;*
- 4. Физические упражнения для часто болеющих детей;*
- 5. Рациональное питание;*
- 6. Точечный массаж;*
- 7. Дыхательные упражнения;*
- 8. Профилактические меры для предупреждения ОРЗ.*



Ребенок идет в детский сад!

Итак, решено: ваш малыш пойдет в **детский сад**. Как помочь его еще столь несовершенным регуляторным системам организма адаптироваться к новой обстановке? Что делать, чтобы ребенок как можно меньше болел? Как противостоять садовым болезням? Вопросов возникает огромное количество: и психологических, и педагогических, и, самых волнующих, медицинских. Давайте попробуем разобраться именно в вопросах, касающихся здоровья малыша и адаптации к детскому саду с медицинской точки зрения.

Болезни

Самое большое опасение родителей новоиспеченного детсадовца – частые простудные и инфекционные заболевания, появляющиеся у малышей, когда они начинают ходить в детский сад. И это не далеко от истины. Почему же практически все дети начинают чаще болеть в детском саду, и что с этим можно сделать?

Малыш сталкивается с огромным количеством новых видов микроорганизмов, присущих данному детскому коллективу, и начинается процесс адаптации. Если иммунная система ребенка готова к таким нагрузкам, то встреча с новыми микробами и вирусами будет для малыша в некотором смысле даже полезной – постепенно сформируется стойкий иммунитет и малыш перестанет часто болеть, и сможет в дальнейшем спокойно отвечать на вирусно-микробные атаки.

И наша главная задача при подготовке ребенка к первому походу в детский коллектив – обеспечить защитным силам его организма возможность такой борьбы. Сюда входит и закаливание, и **неспецифическая профилактика респираторных заболеваний**, и правильное сбалансированное питание, и режим дня, и своевременный полноценный отдых.

Отдельно хотелось бы упомянуть о детских инфекционных заболеваниях. Это всем известные краснуха, ветрянка, корь и др. Они так и называются – «детские», следовательно, именно эта возрастная группа более всего им подвержена, но в то же время именно в детском возрасте данные заболевания переносятся легче всего. Встретиться с этими инфекциями вне детского коллектива достаточно сложно, а вот в группе детского сада детские инфекции распространяются достаточно быстро, т.к. основной путь их передачи – воздушно-капельный. И если какой-нибудь ребенок заболевает, в группе вводится карантин.

Карантин - система мероприятий, обеспечивающая предупреждение распространения инфекционных заболеваний (путем изоляции больных, запрещения въезда и выезда из зоны, пораженной инфекцией). Сроки карантина устанавливаются на основании данных о наибольшей продолжительности инкубационного периода заболевания.

Очень часто родителей интересует вопрос: водить ли ребенка в **детский сад**, если в группе объявлен карантин? Весьма возможно, что ваш малыш уже успел проконтактировать с заболевшим ребенком, поэтому нет смысла держать его дома. Заболит ли малыш, и в какой степени будет протекать болезнь, зависит от сопротивляемости организма вашего ребенка.

Каждое утро детсадовский врач или медсестра осматривает ребенка на наличие признаков заболевания: осмотр кожных покровов, слизистой ротоглотки, при необходимости – измерение температуры тела. При подозрении на возможное изменение в состоянии здоровья малыш возвращается домой с рекомендацией обратиться к участковому педиатру.

Итак, основные моменты подготовки малыша к посещению детского сада

1. **Режим дня.** Постарайтесь его максимально подстроить под режим дня в детском саду. Это желательно сделать заранее, примерно за 2-3 месяца до поступления в детское учреждение. Просыпайтесь за час до предполагаемого выхода из дома, тихий час и время приема пищи тоже должны примерно соответствовать детсадовским. Укладывайте малыша вечером пораньше, чтобы он просыпался бодрым и выспавшимся.

2. **Закаливание.** Важнейший метод профилактики острых респираторных инфекций. Закаливание позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Путем закаливания можно если не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней ребенка. Закаливающими мероприятиями являются: прогулки на свежем воздухе, причем в любую погоду, частое проветривание помещений; хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду; очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, речка, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Не старайтесь дома тщательно избегать сквозняков – в садиках часто дети спят и играют с открытыми форточками, и малыш с непривычки может простудиться. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. И всегда помните о главном принципе закаливания – во всех процедурах необходимо строго постепенно наращивать нагрузку!

3. **Навыки самостоятельного питания.** Приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между едой. Научите малыша пользоваться столовыми приборами – детки с охотой подражают взрослым и готовы к этим навыкам с 1,5 лет. Очень часто «малоежки» начинают с большей охотой кушать в компании. В любом случае о детях, у которых есть трудности с питанием, необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с приемом пищи очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

4. **Навыки самостоятельного бытования.** Малышу будет проще освоиться в детском саду, если он будет уметь делать некоторые вещи сам: одеваться, зашнуровывать ботинки, убирать игрушки. Не препятствуйте попыткам ребенка обучиться навыкам бытования, пусть даже поначалу у него не очень уверенно и хорошо все получается. После года ребенок уже способен сам снимать с себя носки, шапку, колготки, трусики. После двух он может и одеваться: это ему будет легче сделать, если одежда уложена в правильном порядке, вывернута на лицевую сторону, пряжки на туфельках расстегнуты. К трем годам ребенок способен самостоятельно полностью раздеться и одеться.

5. **Опыт общения с другими детьми.** Очень важно, чтобы у ребенка был такой опыт, и желательно, положительный. Для этого старайтесь знакомиться со сверстниками и с более старшими детками. Научите малыша здороваться с детьми, предлагать детям свои игрушки, просить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться. *Если все эти моменты вы с малышом сможете пройти до поступления в детский сад, это значительно облегчит вашему ребенку процесс адаптации к новым условиям, и таким образом сохранит резервные силы организма для перестройки и развития иммунной системы для борьбы с возможными инфекциями.*

Неприменно сообщите воспитателю, врачу и медсестре об имеющихся у малыша заболеваниях, особенностях развития, непереносимости пищи или аллергии на лекарственные препараты. При необходимости диетического питания не забудьте упомянуть и об этом. Обязательно оставьте номер своего телефона, чтобы у работников дошкольного учреждения была возможность в экстренном случае связаться с вами.

Итак, начнем с закалики! Желаем вам успеха!



Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Принципы закаливания

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции. *Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.*

Учет индивидуальных особенностей ребенка



При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях состоянию их здоровья делят на 3 группы.

Первая группа — практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

Вторая группа — дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Третья группа — дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы — отиты, пиелиты и пиелонефриты и т. д., с пороком сердца; страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

Домашнее задание по проведению закаливающих процедур с ребенком:

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.
2. Воздушные ванны в одних трусиках — до 15 минут при температуре воздуха 21–24°C.
3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах — тапочки или простые носки.
4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3–5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.
5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.
6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать-и-мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды).



Как правильно организовать режим дня дошкольника

При составлении режима дня дошкольника учитываются возросшие возможности его организма: ребенок уже выполняет посильный труд в быту, может участвовать в довольно продолжительных прогулках, больше заниматься физическими упражнениями. Однако его нервная система все же еще легко истощается при длительном бодрствовании, поэтому дети в возрасте 3-6 лет должны спать днем в течение 1,5-2 ч. Если ребенок днем не спит, то во второй половине дня он становится вялым, апатичным, капризным, раздражительным, а это признаки чрезмерного утомления детского организма.



Для дошкольника, временно не посещающего детский сад, можно порекомендовать следующий распорядок дня: подъем - в 7.30-8.00; завтрак - с 8.00 до 8.30; прогулка, подвижные игры, посильный труд в быту с 8.30-9.00 до 11.30-12.00; обед с 12.00 до 13.00; дневной сон с 13.00-13.30 до 15.00; полдник с 15.00 до 16.00; прогулка, игры, занятия с родителями с 16.00 до 19.00; ужин с 19.00 до 19.30; ночной сон с 20.00-21.00 до 7.30-8.00. Суточная потребность дошкольника в сне составляет 12-13 ч. **Ослабленные и больные дети могут спать больше, так как длительный сон имеет лечебное значение.**

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 мин., но не более.

Четкость выполнения режима дня во многом зависит от того, как сам малыш регулирует свое поведение на основе выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Дети 3-6 лет не могут длительно (больше 15-20 мин.) заниматься одним и тем же делом, оставаться в неподвижном состоянии, но и чрезмерно затянувшаяся активность утомляет ребенка. Чтобы избежать этого, родители должны переключать дошкольника с одного вида занятий на другой: чередовать подвижные игры со спокойными, трудные занятия с легкими и т.п. Важно, чтобы при этом вносилось разнообразие в деятельность ребенка, учитывались индивидуальные реакции малышей, их увлеченность и заинтересованность.

Принимаются во внимание и особенности организма ребенка. Так, в утренние часы дети могут переносить более значительные физические и умственные нагрузки, чем в вечерние. В конце дня, перед сном, следует ограничивать физическую, умственную и эмоциональную активность малыша, щадить его нервную систему, тем более, что возбуждение отрицательно влияет на сон.

Родители должны заботиться о достаточном пребывании ребенка на свежем воздухе, о рациональном использовании закаливающих процедур, о физическом развитии детей. Необходимо точно соблюдать и время приема пищи, ограничить просмотр ТВ и компьютерных игр.

Физические упражнения для часто болеющих детей

«Выздоровливаем, двигаясь!»

Вы по старинке укладываете ребенка в постель, когда у него насморк? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5°, малышу надо поменьше лежать и побольше двигаться. Простуду можно вылечить не только горячими ножными ваннами и чаем с малиной, а еще и... гимнастикой. В горле запершило, из носа потекло, а потом и кашель появился, стало тяжело дышать. А тут еще мокрота: если ребенок лежит, она не откашливается, застаивается, микробы в ней размножаются - а там и до воспаления легких недалеко. Поэтому дети интуитивно чувствуют: не надо лежать! Как только температура снижается, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат - получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непосадам не грозят. Помогите сыну или дочке выздороветь, в первый же день после снижения температуры начните делать лечебную гимнастику. Эти упражнения хороши для детей, начиная с 3-4 лет. Не обязательно разучивать сразу все: можно выполнять каждый день 3-4 упражнения, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

1. **"Солдатским шагом"**. Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спинку. Время выполнения - 1 минута.
2. **"Самолетик"**. Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками; при этом ребенок тянет звук "у-у-у". За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения - начать с 10-15 секунд на первом занятии и постепенно довести до минуты.
3. **"Тикают часы"**. Ноги на ширине плеч, руки - на поясе. Наклон вправо - "тик", наклон влево - "так". Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Выполняется 4-5 раз.
4. **"Косарь"**. Имитируем движения косаря: "косим" и справа, и слева. При выдохе произносим звуки: "жух!". Выполняется по 3-4 раза с каждой стороны.
5. **"Уж"**. Два раза проползаем под стулом. "Кто как говорит". Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук: "ж-ж-ж", поет петушок: "ку-ка-ре-ку", лает собака: "гав-гав-гав"... Каждое - по 2-4 раза.
6. **"Дует ветер"**. Сидя в той же позе малыш дует: "фу-у-у" - сначала тихо, потом сильно.
7. **"Воздушный шарик"**. Надуваем воздушный шарик; вдох - только через нос. На первом занятии делаем не больше 3-4 выдохов.

Начиная с 5-6 лет можно добавить такие упражнения:

1. **"Дровосек"**. Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперед одновременно опускаются и руки, ребенок на выдохе произносит: "Ух!". Выполняется 2-5 раз.
2. **"Велосипед"**. Лежа на спине ребенок имитирует езду на велосипеде. Выполняется 2-6 раз.
3. **"Плывем брассом"**. Лежа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брассом, 2-6 раз. Дыхание произвольное.

Если после гимнастики ребенку хочется откашляться, значит, цели она достигла.

Скорейшего выздоровления!

Упражнения для детей 3 – 4 летнего возраста, часто болеющих ОРЗ

1. Спокойная ходьба с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах, в течение 1 минуты. Дыхание через нос, сохранение правильной осанки.

2. Бег («самолетки»). Руки разведены в стороны на уровне плеч. Время бега с 10—15 секунд увеличивается на каждом занятии на 8—10 секунд до 1 минуты. За 10—15 секунд окончания темп бега постепенно замедляется. При беге произносится звук «у-у».

3. Ходьба по скамейке. При этом надо поддерживать ребенка за руку; в конце скамьи — прыгивание. Упражнение повторить 1—2 раза.

4. Исходное положение (И. п.): ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: наклон вправо — «тик», влево — «так» («часики»). Слова произносятся громко, осанка правильная, упражнение выполняется 4—5 раз.

5. Произношение звуков и слогов с двукратным повторением. Дыхание через одну ноздрю: дует ветер — «фу» (тихо, сильно); жужжит жук — «жжж». При выполнении упражнения ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю, осанка правильная. Затем, сидя на стульчике, руки на коленях, ребенок 2—4 раза поет, как петушок: «ку-ка-ре-ку», лает, как собака: «гав-гав-гав».

6. Перешагивание через палку, удерживаемую на высоте 40—50 см, 1—2 раза.

7. Приседание («маленькие — большие»). «Маленькие» — присесть, руками обхватить колени. «Большие» — встать, руки поднять вверх над головой. Повторить упражнение 3—5 раз. При приседании произносится слог «ах», при поднимании — «ох».

8. Бросание мяча в обруч — 2—3 раза. Держать обруч на высоте роста ребенка на расстоянии 1 метра от него; ребенок бросает мяч двумя руками.

9. Проползание под скамейкой — 1—2 раза.

10. Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамьи — 1—2 раза: лежа на животе, голова приподнята.

11. Имитация движений косца — 3—4 раза. Следить за осанкой, на выдохе произносится слог «кух». Упражнение выполняется в правую и левую сторону.

12. Надувание резиновых игрушек или одного мяча, сидя на стульчиках. Вдох производится через нос постепенно, начиная с 3-4 выдохов.

13. Малоподвижная игра, ходьба или танцевальные элементы.



Упражнения для детей 5 – 7 летнего возраста, часто болеющих ОРЗ

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом» в течение 1-3 минут. Дыхание произвольное.

2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится — «тик», при наклоне влево — «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди, произносится звук «ш-ш». Количество упражнений от 1 до 5.

4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.

5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2 минут.

6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество повторений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, глубокий вдох. На выдохе — звуковые упражнения: дует ветер — «У-у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона — «кар, кар, кар»; лает собака — «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.

8. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа «брасс». Количество упражнений от 2 до 6.

9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3.

10. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд. В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.



Питание часто болеющих детей

К часто болеющим детям условно относят детей, которые в течение года перенесли четыре и более заболеваний. Чаще всего это бывают острые респираторные инфекции, а также расстройства со стороны органов пищеварения. Кроме того, у часто болеющих детей, как правило, наблюдается целый комплекс различных отклонений в развитии, а также хронические заболевания. Это и остаточные явления рахита, и малокровие, и аллергия. У многих детей этой группы выявляются очаги хронической инфекции в носоглотке (хронический тонзиллит, аденоидит), хронические заболевания бронхолегочной системы, мочевыводящих путей, кариес зубов. Часто понижен аппетит, выражен дефицит массы тела, снижены защитные силы организма, что в свою очередь способствует частой заболеваемости.



Повторное и длительное медикаментозное лечение, особенно с использованием антибиотиков, вызывает определенные сдвиги в микрофлоре кишечника, подавляет полезную микрофлору. Оно приводит к нарушениям всасывания белка, повышенным его потерям через кишечник. Это также повышает восприимчивость организма ребенка к инфекции. Таким образом возникает порочный круг частой заболеваемости.

Питание *часто болеющих детей* должно быть разнообразным, достаточно калорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

Учитывая, что часто болеющие дети, как правило, отстают в физическом развитии, калорийность их питания должна быть повышена по сравнению с нормами примерно на 10—15 процентов. Это обусловлено еще и тем обстоятельством, что многие дети в процессе восстановительного лечения получают физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебную гимнастику, бальнеотерапию, а все это связано с большими затратами энергии.

В организации питания следует учитывать не только калорийность рационов, но и химический состав пищи, а также особенности отдельных пищевых продуктов, их воздействие на организм ребенка. И еще, что очень важно,— особенности состояния здоровья ребенка, наличие у него тех или иных отклонений, особенности течения заболеваний.

У *детей с заболеваниями бронхолегочной системы* (повторные пневмонии, хронический бронхит, трахеит, частое присоединение астматического компонента) диета должна способствовать повышению защитных сил организма, обладать противовоспалительным действием, снижать сверхчувствительность к различным инфекционным агентам. Это достигается путем увеличения содержания белка в рационе ребенка (примерно на 10—15 процентов по сравнению с возрастной нормой), обогащения кальцием. Одновременно необходимо ограничивать поступление легкоусвояемых углеводов и экстрактивных веществ.

С другой стороны, детям с пониженным аппетитом рекомендуются продукты, возбуждающие секрецию пищеварительных соков, и их рационы (при отсутствии противопоказаний) могут содержать различные приправы, крепкие бульоны, кислые соки. Этим детям наряду с увеличением количества белка можно также несколько увеличивать и содержание углеводов в пище.

Детям с пищевой аллергией, непереносимостью отдельных продуктов из рационов необходимо исключать эти продукты и все так называемые облигатные аллергены — шоколад, какао, натуральный кофе, цитрусовые, мед, орехи, грибы.

Составляя меню для часто болеющего ребенка, в первую очередь надо позаботиться о достаточном содержании белков животного происхождения.

Среди продуктов животного происхождения исключительную роль играет молоко, которое обязательно должно входить в ежедневный рацион ребенка. Особенно полезны детям кисломолочные продукты. Они обладают антимикробными свойствами, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенное количество витаминов группы В.

В детском питании наибольшее распространение получил кефир. Однако при его использовании важно учитывать различные свойства однодневного и двух-трехдневного кефира. Первый обладает послабляющим действием, и его дают детям с привычными запорами. Двух- и трехдневный кефир действует закрепляюще, он особенно показан детям с неустойчивым стулом.

Легкоусвояемым белковым продуктом является творог. Его широко используют для коррекции питания детей с гипотрофией, ослабленных, с пониженным аппетитом. Его можно давать как в натуральном виде, так и в различных блюдах. Творог смешивайте с кефиром, фруктовыми соками, свежими тертыми фруктами, детскими плодоовощными консервами.

Мясо и мясные продукты являются источником полноценного белка. Мясо богато солями железа, фосфора, калия, магния, кальция, витаминами группы В, а также экстрактивными веществами, стимулирующими желудочную секрецию. Поэтому крепкие мясные бульоны показаны детям с пониженным аппетитом. Субпродукты особенно богаты железом и другими минеральными веществами. Их рекомендуется широко использовать в питании часто болеющих детей, страдающих малокровием. Кроме того, субпродукты содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему, нарушения со стороны которой нередко отмечаются у часто болеющих детей. Кстати, аналогичным действием обладают яйца, также являющиеся богатым источником полноценных белков.

Как белковый продукт детям показана рыба, только нежирные ее сорта (треска, хек, морской окунь и другие). Белок рыбы очень легко переваривается, поэтому ее можно давать детям с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта. Вместе с тем соленая рыба переваривается и усваивается значительно хуже. Ее давайте в качестве закуски детям с пониженным аппетитом (в небольшом количестве).

Из жировых продуктов в питании часто болеющих детей используется сливочное масло, которое легче переваривается и усваивается и богато витаминами А, Д, В₂. Не меньшее значение в питании детей имеют растительные масла, которые особенно показаны детям, страдающим аллергодерматозом.

Особое место в диете часто болеющих детей принадлежит овощам, фруктам, ягодам, зелени. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты витаминами, минеральными веществами, многие обладают специальными лечебными свойствами. Так, в яблоках, моркови, петрушке, картофеле и других содержатся пектиновые вещества, способствующие правильному функционированию органов пищеварения, обладающие бактерицидными свойствами и способствующие эпителизации тканей.

Большинство фруктов и овощей богаты клетчаткой, которая повышает моторную деятельность кишечника. Ароматические вещества овощей и фруктов возбуждают секрецию пищеварительных соков и повышают их активность. Поэтому детям с пониженным аппетитом

полезно давать салаты из сырых овощей и фруктов перед каждым приемом пищи. Они не только повышают аппетит, но и улучшают усвоение белков других продуктов.

Содержащиеся в некоторых овощах и фруктах дубильные вещества обладают дезинфицирующим и противовоспалительным действием. Ими богаты черника, рябина, кизил, айва, груши, гранаты. А фитонциды, содержащиеся в таких продуктах, как чеснок, зеленый лук, репчатый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинзы и других, оказывают выраженное противомикробное действие. Эти продукты желательно использовать в питании часто болеющих детей систематически, но особенно важно это делать в периоды сезонных подъемов заболеваний острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень являются ценнейшими источниками естественных витаминов. Витамином С особенно богаты черная смородина, шиповник, облепиха, рябина, цитрусовые, капуста, картофель, сладкий перец, томаты, различная огородная зелень, дикорастущая зелень (крапива, щавель); каротином (провитамином А) богаты томаты, морковь, тыква, абрикосы, хурма, облепиха, морозика. Все эти продукты следует широко использовать в питании часто болеющих детей.

При отсутствии свежих фруктов и овощей пользуйтесь специальными плодоовощными консервами для детского и диетического питания, а также свежеморожеными овощами и фруктами. Особенно это важно учитывать в районах с суровыми климатическими условиями, где выращивание овощей и фруктов затруднено. Возможно также использование сушеных овощей и фруктов.

Строгое соблюдение режима питания обеспечивает хороший аппетит. Ослабленным детям рекомендованы более частые приемы пищи. Очень хороша дополнительная порция кисломолочного напитка (сразу после пробуждения утром или непосредственно перед ночным сном).

Детям с пониженным аппетитом можно уменьшить объем отдельных порций, распределяя всю полагающуюся пищу на 5—7 кормлений. Большое значение для улучшения аппетита имеет спокойное, терпеливое отношение взрослых к кормлению ребенка. Важно также позаботиться о хороших вкусовых качествах блюд, их разнообразии, красивой сервировке стола.

Питание при острых респираторных заболеваниях (ОРЗ)



Острые респираторные заболевания у детей протекают, как правило, с повышенной температурой и сопровождаются развитием интоксикации. При этом организм теряет много жидкости, нарушается водно-солевой обмен. При высокой температуре усиливается обмен веществ, происходит распад белка. У детей ухудшается аппетит, иногда появляются диспепсические расстройства (тошнота, рвота, неустойчивый стул), нарушается сон. Некоторые дети становятся возбудимыми или, наоборот, вялыми, плаксивыми, разлаживается общий режим.

Известно, что исход любого заболевания зависит не только от тяжести инфекции, но также и от состояния защитных сил организма. Поэтому с целью повышения сопротивляемости ребенка к болезни его питание должно быть полноценным, разнообразным и соответствовать возрасту. При остром респираторном заболевании не рекомендуется длительно ограничивать питание ребенка, как в качественном, так и в количественном отношении.

В острый период рекомендуется щадящая диета. Продукты и блюда подбираются. Важно правильно определить объем пищи, исключить из рациона ребенка несоответствующие продукты. При этом облегчается работа пищеварительных желез, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшаются процессы переваривания, всасывания и усвоения пищи.

Если явления болезни более выражены, ребенку назначается короткая разгрузочная диета, обычно длительность ее бывает не более 4—6 часов. В это время ребенку надо давать достаточное количество питья в виде раствора глюкозы, сладкого чая, отвара шиповника. После водно-чайной диеты грудным детям желателен дать грудное молоко, а если его нет — адаптированную молочную смесь в несколько ограниченном количестве (примерно 2/3 полагающейся по возрасту нормы). Недостающее количество пищи обязательно восполняется жидкостью. Детям более старшего возраста после разгрузки дают слизистые протертые супы, жидкие каши, кисели. Через 2—3 дня объем пищи доводится до обычного, а затем постепенно вводятся все необходимые по возрасту блюда.



Точечный массаж по А.А.Уманской

Точечный массаж - система специальных упражнений, направленных на профилактику острых респираторных заболеваний

На картинках показаны самые важные биологические активные зоны (БАЗ) кожи. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.



Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотокование.



Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



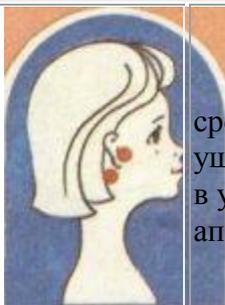
Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



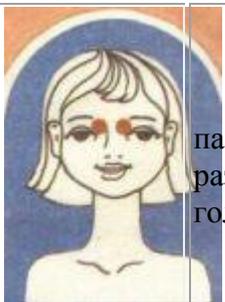
Зона 4 и зон 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное



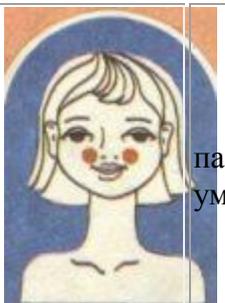
заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого туса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



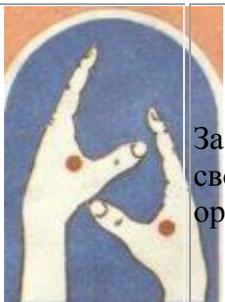
Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.
2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Игровой точечный массаж

Чтобы нам не простывать
Чтоб не кашлять, не чихать,
Нам теперь три раза в день
Проводить массаж не лень
(потирая ладошки)

Пальчик быстро покажи,
Переносицу найди и тихонько надави,
Влево, вправо, влево, вправо
Этот пальчик поверни.

Указательных два пальца
Возле носика прижми
Непрерывисто, легонько
Быстро-быстро надави.

А теперь за каждым ушком
Нужно точку найти
Непрерывисто, тихонько
Ты на мочку надави.

На руках пять пальцев братьев,
Ты их точкой раздели
И немного надави,
Не забудь, что влево-вправо
Пальчиком ты поверни.

Вот теперь нам все простуды
Будут вовсе не страшны.
(хлопаем в ладоши)



Дыхательные упражнения «Звуковое дыхание»

(по М. Лазареву)

Звук «В» (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица): И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произнести звук «В» до полного выдоха воздуха из легких. Повтор 4 раза.

Звук «З» (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи): И.п. – стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «З». Повтор 4 раза.

Звук «Ж» (для микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки) И.п. – стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и долго звук «Ж». Повтор 4 раза.

Звук «М» (для энергетической подзарядки солнечного сплетения): И.п. – стоя, закрыв глаза. Положить ладонь на область солнечного сплетения. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «М». Повтор 4 раза.

Звуковая релаксация (для расслабления дыхательных мышц организма): И.п. – лежа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук «Ф», который тянуть как можно дольше. Также произносить звуки «Х-Ц-Ч-Ш-Щ-С». Каждый звук повторить 2 раза.

Комплекс дыхательной гимнастики «Лягушка»

«Воздушный шар»: И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе. 1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот не поднимается; 2- медленный выдох, живот опускается.

«Воздушный шар в грудной клетке»: И.п. – лежа на спине, ладони на нижней части ребер. 1- медленно вдох через нос; 2- выдох, грудную клетку зажать двумя руками в нижней части ребер.

«Воздушный шар поднимается вверх»: И.п. – сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами. 1- спокойный вдох с медленным поднятием ключиц и плеч; 2- спокойный выдох с опусканием плеч.



Комплексы дыхательной гимнастики

«По́за дере́ва»: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развести ладони в стороны. Спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

«Березка»: поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

«Ветерок»: легкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии темпом музыки. Дышать через нос.

«Аромат цветов»: встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнести: «А-а-а-х!»



Комплекс дыхательной гимнастики сидя на стульях

На вдох – вращение кистями с медленным подниманием рук вперед-вверх; на выдох – опускание рук вниз через стороны.

Спокойный вдох через нос – задержка дыхания – спокойный выдох ртом, говоря при этом «пф» и делая одновременно плавные движения рук вперед.

Спокойный вдох через нос – правая рука идет вперед, левая – назад, спокойный выдох через нос – правая рука – назад, левая вперед.

Расслабление: фонограмма звуков леса. Лечь на пол по кругу, головой центр, сначала резко напрячь мышцы, потом резко расслабить их.

О методах неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно ежедневно принимать по 2-3 зубчика чеснока, а также лук, содержащих фитонциды, которые губительно действуют на вирусы гриппа. Маленьким детям вместо приема чеснока внутрь можно делать «чесночные ингаляции»: мелко нарезанный чеснок поместить в емкость с отверстиями (например, пластиковый контейнер от киндер-сюрприза, в котором предварительно проделаны дырочки), и подвесить в виде кулончика на шею малыша.

Всем известны полезные свойства аскорбиновой кислоты и поливитаминов для профилактики ОРЗ. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. (Осторожно при склонности к аллергии!) Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Некоторые народные рецепты для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа:

Внимание! Не рекомендуется использовать народные рецепты для лечения маленьких детей без предварительной консультации врача!

- Натереть на мелкой терке морковь, отжать, в полученный сок добавить оливковое масло (в соотношении 1:1) и 2-3 капли свежего чесночного сока. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
- Мелко нарезать лук (4 столовые ложки), залить его 1/2 стакана теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и дать постоять 30 минут. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
- 2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки свежего свекольного сока смешать. Закапывать 3 раза в день по 3 капли в обе ноздри.
- Измельченные плоды шиповника (можно это сделать в обыкновенной кофемолке), листья крапивы, листья чабреца смешать в равном соотношении и залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем дать постоять в течение часа. Пить с майским медом в виде теплого чая по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.
- Туалет носа: мыть 2 раза в день передних отделов носа с мылом, при котором механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- Полоскание горла растворами фурациллина, соды, ромашки.
- Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. При этом настой по народному рецепту готовится следующим образом: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Малышам перед выходом из дома в период повышенной заболеваемости респираторными заболеваниями можно смазывать носовые ходы оксолиновой мазью (противовирусный препарат), или растительным маслом.

