

Пути оптимизации здоровья детей



Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития.

Однако в медико-санитарной статистике, по мнению ВОЗ, под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний.

(УСТАВ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ)



Оздоровление организма — популярный термин, доступный пониманию в наиболее широкой массе общества, в котором предельно обобщаются цели, направленные:

- На развитие здоровья человека в целом,
- На профилактику заболеваний,
- На коррекцию баланса физических и психических сил человека,
- На компенсацию физических и психических усилий человека,
- На восстановление утраченных функциональных возможностей систем организма.



Вообще-то существует много нарушений, профилактика которых проводится в детских садах: плоскостопие, искривление позвоночника, близорукость. Однако работа в этом направлении ведётся уже давно и опробованных методик можно найти достаточно. В последние годы на первый план выходят респираторные заболевания. Но именно в этой области знания людей весьма поверхностны и разноречивы. Поэтому сегодня мы уделим внимание именно респираторным заболеваниям и их профилактике.



ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — это целая группа заболеваний, вызываемых разными вирусами: гриппа, парагриппа, аденовирусами, энтеровирусами, респираторно-синцитиальными вирусами и другими. Болезнь имеет некоторые особенности, характерные для того или иного вируса (точно определить тип вируса можно только при лабораторном исследовании), но главное, что объединяет их в одну группу — это поражение слизистой оболочки дыхательных (респираторных) путей, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Myxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.



Проблема профилактики острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) в настоящее время представляется весьма актуальной в виду исключительно высокого уровня заболеваемости. Высокий уровень заболеваемости ОРВИ связан с исключительной легкостью распространения вирусов в больших коллективах.

Источник ОРВИ — люди. Чем меньше людей, тем меньше ОРВИ. Высоковероятный источник ОРВИ — больные люди. Сознательные или вынужденные контакты с больными ОРВИ многократно повышают вероятность инфицирования и заболевания.

Вывод: жизнь в обществе — это постоянный и реальный риск ОРВИ. Избежать ОРВИ нельзя, но можно уменьшить вероятность заболевания.



Итак, хотим мы того или не хотим, но контактировать со множеством людей приходится постоянно.

Что же делать?

Главные принципы профилактики остаются неизменными. В соответствии с этими принципами, осуществляя профилактику ОРВИ, мы имеем возможность действовать в двух направлениях:

- Избегать встречи с вирусами (профилактика инфицирования).
- Повышать устойчивость организма к вирусам.



Ограничение контактов с людьми (детьми) вообще и с больными людьми (детьми) в частности — это замечательный, очень эффективный, но с трудом реализуемый метод профилактики ОРВИ.



Что *должен* делать больной?

Прикрывать рот и нос платком при кашле, чихании и сморкании, стараться не кричать, не брызгать слюной, не обниматься и не целоваться – все эти рекомендации, казалось бы, настолько общеизвестны, доступны и очевидны, что не нуждаются в подробных обоснованиях. Другой вопрос в том, что заставить людей в массовом порядке *делать* *должное* – практически не реально. Все, что мы можем – с детства втолковывать нашим детям ответы на очевидные вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо. И пусть в список хорошего-плохого входят не только глобальные «не убий», «не укради», «не лги», но и частные, примитивно-практические «посиди дома», «не забудь платок», «прикрой рот», «не кричи», «дыши в сторону», «надень маску»...



Чтобы распознать и уничтожить любое чужеродное вещество, бактерию или вирус, в организме существует специальный механизм самозащиты — *иммунная система*.

Начнем с короткого экскурса в медицину и узнаем, что иммунитет бывает неспецифический и специфический. Несмотря на наукоемкие выражения, расшифровываются они просто: специфический иммунитет мы получаем по наследству, через гены родителей, а неспецифический вырабатываем уже сами, потому что вирусы постоянно мутируют и организм вынужден перестраиваться, чтобы создать защиту от подобных новообразований.

Так вот, чтобы эта перестройка закончилась созданием надежной защиты, иммунитету требуется определенный строительный материал. Врачи советуют пить иммуномодуляторы, но стоит ли всю жизнь сидеть на таблетках?



Система иммунитета удивительно сложна, но удивительно целесообразна. Уже исследованы сотни (!) иммунных процессов и сотни самых разнообразных веществ, принимающих участие в иммунных реакциях. Механизмы множества процессов не ясны до сих пор. Предназначение множества иммунных факторов непонятно до сих пор.

Состояние иммунитета на 99% определяется образом жизни и только на очень условный 1% может быть связано с приемом лекарств.

Есть много простых, доступных и дешевых средств повысить и укрепить иммунитет.



Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.



Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.

В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.



Начинать закаливание (любое) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание — это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.

Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности, бодрое настроение, отсутствие гриппов и простуд и др. Соответственно появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности и симптомы простуды указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур (возможно, временно их прервать) и обратиться к врачу за консультацией.

Эффективность закаливания значительно увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе.



Закаливание детей дошкольного возраста требует выполнения следующих важных правил:

- *постепенность* - постепенное снижение температур;
- *постоянство* - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температуры;
- *посильность* - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал. Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.



Закаливание воздухом

Воздушные ванны —

наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура.

Именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или игра. Начинать прием воздушных ванн следует с 20 минут при температуре воздуха $+16...+20^{\circ}$



Закаливание водой



Водные процедуры – более интенсивная закаливающая нагрузка. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надёжная профилактика простуд и недомоганий.



Существуют следующие **противопоказания к закаливанию детей** водой:

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неврозы и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить



Умывание —

самая простая
закаливающая
водная процедура.
Начинать надо с
температуры 28-26 °С
и постепенно
снижать ее.



Обтирание —

самая щадящая
водная процедура.
Сначала температура
воды должна
составлять 34°C .
Постепенно снижайте
ее на $0,5-1^{\circ}\text{C}$ в день -
до $26-23^{\circ}\text{C}$.



Сложите махровое полотенце в несколько слоев (или возьмите махровую варежку), смочите в воде и оботрите тело ребёнка. В первую неделю обтирайте верхнюю часть тела, со второй недели - все тело. Через 3 дня полного обтирания начинайте снижать температуру воды.

Промокните кожу сухим полотенцем, но не растирайте: растирание снижает закаливающий эффект.



Обливание ног.

Начните обливание с прохладной воды температурой 28-30°C, постепенно снижайте ее примерно на 1 °C в день до 20 °C. Очень эффективно контрастное обливание ног.

Сначала обливайте ноги ребенка теплой водой (36 °C), затем холодной (20-24 °C) и снова теплой (36 °C). Эту процедуру рекомендуют часто болеющим или склонным к аллергии детям.



Йодно-солевое закаливание.

Проводится после дневного сна.

2 столовые ложки соли на 1 л воды + 20 мг 5% спиртового раствора йода. Массажный коврик на дне тазика. Температура воды от 40°C. Снижается на 1 градус каждые два дня. Дети находятся в воде от 30 секунд до 2 минут.



Одним из самых распространённых видов закаливания является **хождение босиком**.

Почему ходьба босиком полезна? Известно, что стопы — это область со множеством биологически активных точек. Если эти участки стимулировать регулярно, то укрепится иммунитет, улучшится работа многих внутренних органов, придёт в норму психоэмоциональное состояние, и жить станет легче и веселее.

Регулярная ходьба босиком приводит к утолщению рогового слоя кожи ступней — это происходит постепенно. Это не натоптыши и не мозоли, их мы как раз получаем при ношении обуви. Когда утолщается слой роговых клеток, стопы не теряют гибкости и привлекательности, зато более толстая кожа защищает от переохлаждения и уменьшает чувствительность организма ко многим внешним раздражителям — можно даже научиться ходить босиком по снегу.

Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек и активному размножению бактерий и вирусов.



Хожжение босиком

Можно устроить себе мини-тропинку: приобретите плоский и широкий таз, уложите в него вымытую гальку и залейте водой комнатной температуры — площадка небольшая, но "гулять" по ней по 10-15 минут в день вполне можно. Ходить нужно хотя бы 2 раза в день по 10-15 минут босиком по чистому полу или натуральным коврам (циновкам).

Не рекомендуется ходить босиком при подагре, ревматизме, хронических заболеваниях почек, воспалительных заболеваниях; при трещинах на коже стоп и грибковых заболеваниях ходить босиком нельзя.



Массаж (от фр. *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.



Дополнительно к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют в первую очередь массажные масла, а также различные ароматические, благовонные масла, лекарственные мази, гели и другие препараты и температурные воздействия (например, криомассаж). Из вышперечисленного списка специалисты отдают своё предпочтение массажным маслам, поскольку именно они представляют собой уже готовые смеси, созданные именно для массажа, и учитывают всю специфику процесса (обеспечивают скольжение рук массажиста и определённым образом действуют на массируемого).



Внешние раздражения воспринимаются рецепторами кожи и мышц, рефлексорными точками, и передаются в центральную нервную систему. Поток импульсов, в зависимости от применяемой техники и приёмов массажа, может стимулировать и повышать тонус центральной нервной системы, или, наоборот, оказывать на неё затормаживающее и расслабляющее воздействие, что положительно влияет на деятельность всех физиологических систем организма. При этом грамотное применение массажных масел определённого состава и направленности, может как усиливать вышеперечисленные воздействия на нужных участках тела человека, так и снижать их. В целях создания такого дополнительного эффекта применяются массажные масла, включающие в себя натуральные активные компоненты.



В русской классической школе массажа существует 4 основных и несколько дополнительных приёмов проведения массажа:

- **поглаживание** — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти, на протяжении одного пасса, в центростремительном направлении. .
- **растирание** это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности на протяжении одного пасса, выполняемое без учета центростремительности.
- **разминание** — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно, в центростремительном направлении.
- **ударные и вибрационные техники** — ритмичное механическое колебательное воздействие на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое, как продольно так и поперечно. Пример выполнения: в виде похлопывания ладонной поверхностью кисти, рубление ребром ладони (прерывистая вибрация).



Различают следующие системы массажа: отечественную, шведскую, финскую, восточную.

Существуют различные виды массажа.

Под видом понимается применение различных методик для решения конкретной задачи, или массаж применяемый в отдельной группе (антицеллюлитный, спортивный (подготовительный, восстановительный), детский, профилактический, гигиенический)

По виду исполнения массаж делится на ручной и аппаратный.

По применению - общий и местный.

Что касается назначения, то можно подразделить на следующие виды: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, детский, а также самомассаж.

Методика массажа — совокупность приемов, воздействий, применяемых в соответствии с определенными правилами (классический, испанский, финский, баночный, тайский, точечный, периостальный, медовый, стоун).



Точечный массаж

Можно применять в начальной стадии простудного заболевания, когда появляется насморк, легкое першение в горле, чихание, а также для профилактики острых респираторных вирусных инфекций.

Но прежде посоветуйтесь с врачом, узнайте, не противопоказан ли точечный массаж.



«9 точек»

Если вы обнаружили у ребенка точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности.

Точка 1. Массаж этой точки уменьшает кашель, улучшает кроветворение.

Точка 2. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Массаж этой точки повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

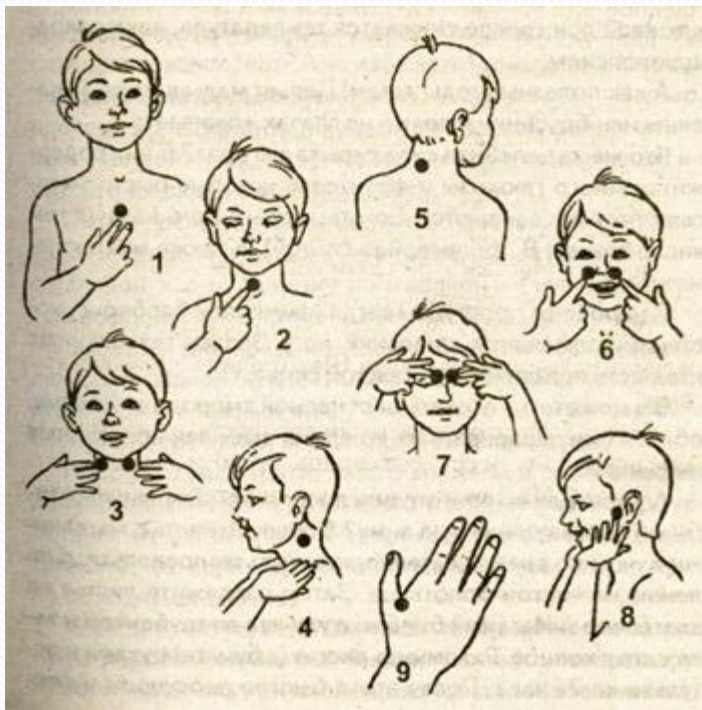
Точка 5. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 6. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение в слизистой оболочке верхних отделов полости носа, а также в области глазного яблока и лобных долей головного мозга.

Точка 8. Массаж этой точки воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Массаж этой точки нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.



«12 точек»

Массаж проводится 3—4 раза в день. Каждую точку массируют в течение 2—3 минут. Кончиком указательного пальца совершают 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 вращательных движений против часовой стрелки, слегка надавливая на нужные кожные зоны. Парные точки массируют двумя руками одновременно. Расположение рефлекторных точек для точечного массажа:

- 1 — на лбу в центре границы роста волос
- 2 — посередине переносицы
- 3 — у внутренних концов бровей
- 4 — по бокам от крыльев носа
- 5 — у основания небольшого хрящевого выступа ушей, прикрывающего наружный слуховой проход
- 6 — в ямке за сосцевидным отростком, который прощупывается позади и чуть ниже мочек ушей
- 7 — по средней линии тела в затылочной ямке на палец выше границы роста волос
- 8 — в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы прощупывается остистый отросток 7-го шейного позвонка
- 9 — по средней линии тела в ямке между ключицами
- 10 — на два пальца (примерно 4 см) ниже точки 8
- 11 — на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательными пальцами
- 12 — на ноге у наружного угла ногтевой лунки большого пальца.

Массаж от насморка

Такой массаж не следует выполнять при высокой температуре, а также в местах раздраженной насморком кожи.

Выполняйте его легкими массирующими движениями указательных или больших пальцев в течение одной минуты. Воздействовать на симметричные точки следует одновременно пальцами обеих рук.

1. Помассируйте точки, расположенные у крыльев носа и чуть повыше крыльев носа.
2. Затем помассируйте точку, находящуюся выше переносицы - между бровями, а также точки, находящиеся рядом с козелком ушей.
3. Для облегчения самочувствия при насморке также можно воздействовать на точки, расположенные между большим и указательным пальцами на внешней стороне рук, на внутренней стороне запястий, под коленками, у внешних уголков глаз, на линии перехода от головы к шее.

Массаж от кашля

Массаж следует делать со средней силой - не слишком нежно, но и не слишком грубо.

1. Положите больного на живот, кожу спины смажьте кремом. Массируйте поочередно обе половины спины, захватывая область с боков.
2. Выполните пощипывания и хлопки, двигаясь вниз по спине и обратно.
3. Хорошенько разотрите спину всей ладонью, от поясницы к плечу и обратно, до появления красноты.
4. Затем пальцами обеих рук поделайте горизонтальные защипы, как на пирожках.
5. Далее похлопайте по спине подушечками пальцев.
6. Быстро поколотите по спине ребрами ладоней.
7. Теперь поколотите ребрами кулаков. После этого положите руку на спину больного и попросите его откашляться.
8. Затем переверните его на спину и разотрите грудь ладонью до розоватого цвета.
9. Нежно, легкими круговыми движениями двух пальцев разотрите впадинку, находящуюся под кадыком. Снова попросите больного откашляться.

Ушные раковины - это своеобразная рефлекторная зона, имеющая контакт со многими внутренними органами. Поэтому, воздействуя на ушки малыша, мы тем самым активизируем работу всего организма, посылаем ему сигналы о том, куда направить усилия.

Интересно, что опытный врач по форме и состоянию ушных раковин многое может узнать о здоровье человека. Специалистами уже давно подмечено: если мочки ушей короткие, чахлые, искривленные и крепко приросли к щекам, это не только косметический дефект. Обладатели таких ушей в подавляющем большинстве своем имеют плохое физическое развитие, изнежены, ослаблены.



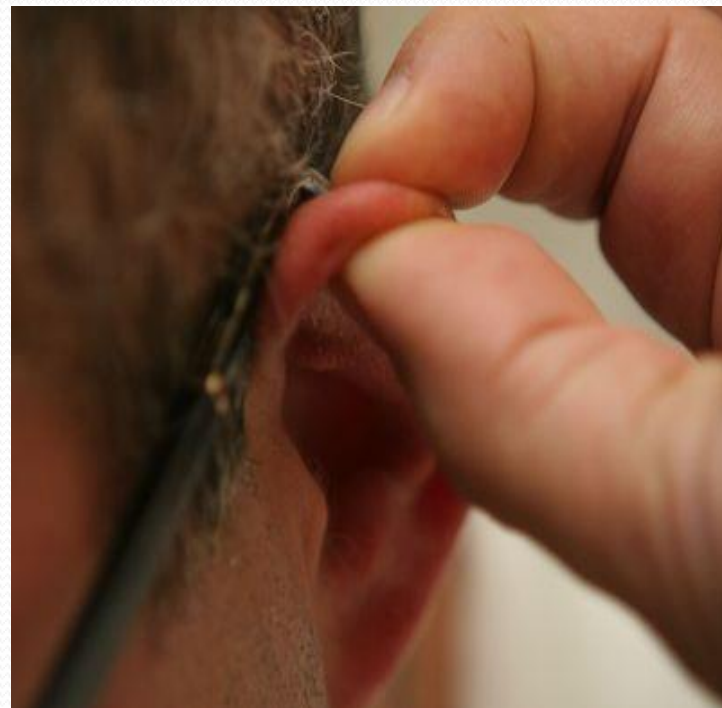
Массаж ушей

Прием 1: «Хлопаем ушами». Быстро загните уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз, чтобы вы ощущали в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению организма.

Прием 2: «Тянем-потянем вниз». Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки уха. С силой потяните их вниз, затем отпустите. Повторите 5-6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

Прием 3: «Крутим-вертим». Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козелок. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20-30 секунд. Регулярное выполнение такого простого приема стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло и гортань. Результаты этого не замедлят сказаться - отступят простуда, аллергия.

Выполняйте эти упражнения регулярно, так часто, как только возможно и будьте здоровы!



Дыхательная гимнастика

Специалисты разных стран относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Ежедневные десятиминутные дыхательные упражнения принесут большую пользу. Дыхание должно быть спокойным, глубоким и способствовать максимальному наполнению легких воздухом. Такое простое и легкое средство предупреждает заболевания и переутомление.

Формула правильного дыхания при нормальном состоянии организма выглядит следующим образом: выдох – вдох – выдох – задержка дыхания – вдох.



Освоение правильного дыхания должно начинаться с освоения статических дыхательных упражнений, которые, как правило, выполняются в состоянии покоя: лежа, сидя и стоя.

Спецификой статических упражнений является воздействие на избранное звено сложной цепи механизма внешнего дыхания – на дыхательную мускулатуру. Такой тренинг состоит из упражнений по выработке ровного и ритмичного дыхания, замедления движения грудной клетки, по воспитанию рационального типа дыхания, изменению структуры дыхательного цикла, а также понижению уровня дыхания.

Особое значение при выработке правильного дыхания следует уделять носолегочному рефлексу.



Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо дать нагрузку скелетной мускулатуре (быстрая ходьба, приседания, подскоки и т. п.), интенсифицировать метаболические процессы в тканях и клетках организма, то есть вызвать повышенную потребность в кислороде. Это позволит усилить тканевое дыхание и снизить гипоксию за счет повышения усвояемости кислорода.

Упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении или в теплое время года на открытом воздухе в удобной, не сдавливающей тело одежде.



Комплекс статических дыхательных упражнений.

Полное дыхание в положении лежа или стоя.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. Во время вдоха мускулы живота выпячиваются, а затем расширяется грудная клетка. При выдохе вначале уменьшается объем груди, а затем втягивается живот.

Грудное дыхание в положении лежа, сидя или стоя.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. При выполнении упражнения грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе грудная клетка спадает, а живот выпячивается.

Брюшное дыхание в положении лежа, сидя или стоя.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе передняя брюшная стенка втягивается.

Боковое дыхание в положении стоя.

Ладонь левой руки приложить к боковой поверхности грудной клетки, ближе к подмышечной впадине, правую руку опустить и выдохнуть. Наклоняясь влево, положить правую руку на голову, сделав при этом глубокий вдох через нос. Затем вернуться в исходное положение – выдох через нос. Поменять положение рук и проделать то же упражнение в другую сторону.

Комплекс динамических дыхательных упражнений.

Развитие полного удлиненного выдоха:

– ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На каждом третьем шаге – вдох, на четвертом шаге – выдох.

Продолжительность выдоха постепенно увеличивать на один счет (5, 6, 7 и т. д.) с тем, чтобы через 6 нед выдох занимал 12 шагов.

Продолжительность ходьбы должна достигать от 1 до 3 мин;

– встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Вдыхая через нос, поднять руки вперед и вверх, хорошо прогнуться в грудном и поясничном отделах, затем медленно через стороны опустить руки и выдохнуть. Повторить 5–6 раз;

– встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Подняться на носки, руки за голову, свести лопатки, вдохнуть, опуститься на полную ступню, расслабленно опустить руки вниз, наклониться вперед и выдохнуть. Повторить 6–7 раз.

Комплекс динамических дыхательных упражнений.

Воздушный массаж слизистой оболочки носа:

- встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Рот должен быть плотно закрыт. Медленно поочередно вдыхать и выдыхать то правой, то левой ноздрей носа, прижимая при этом поочередно пальцем противоположную. Повторить 4–5 раз;
- встать, выдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно вслух считать до 10, а затем, сняв пальцы с носа, сделать глубокий вдох и полный выдох через нос, при этом рот плотно закрыть. Повторить 4 раза.

Комплекс динамических дыхательных упражнений.

Упражнения на задержку дыхания:

- глубокий вдох, задержать дыхание. На дыхательной паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладони перед грудью, затем за спиной, опустить руки – выдох;
- глубокий вдох, задержать дыхание. На дыхательной паузе совершить круговое движение руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону) – выдох;
- глубоко вдохнуть, коснувшись плеч кончиками пальцев. На дыхательной паузе медленно соединить и вновь развести локти – выдох;
- встать прямо, ноги на ширине плеч, глубоко вдохнуть. На дыхательной паузе подняться на носках, одновременно поднимая прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение – выдох;
- встать прямо, ноги вместе, глубоко вдохнуть. На дыхательной паузе медленно присесть и встать – выдох.

Комплекс динамических дыхательных упражнений.

Развитие рационального дыхания:

- встать, ноги на ширине плеч – вдох. Наклонить голову вперед – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох;
- вращать голову вправо, влево, дышать произвольно, избегать задержки дыхания;
- сесть прямо, руки на коленях. Отвести руки в стороны – вдох, свести руки перед собой – выдох;
- встать, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох;
- исходное положение: стоя или сидя. Сжимать и разжимать пальцы рук, при сжатии – вдох;
- исходное положение: стоя или сидя. Движение в лучезапястных суставах, дыхание свободное;
- исходное положение: стоя или сидя. Одновременное круговое движение рук в плечевых суставах вперед, а затем назад, то есть описывать поверхность конуса различного диаметра, дыхание свободное;
- исходное положение: стоя или сидя. Одновременные махи руками вперед – вдох, назад – выдох;
- исходное положение: стоя, сидя или лежа – выдох. Наклониться вперед – вдох, прогнуться в пояснично-грудном отделе позвоночника – выдох;
- встать, ноги на ширине плеч. Вращение (в правую и левую стороны). При прогибании назад – вдох, при наклоне вперед – выдох;

Комплекс динамических дыхательных упражнений.

- встать, ноги на ширине плеч. Поднять правую ногу вперед – вдох, опустить – выдох, повторить те же действия с другой ноги;
 - сесть на стул, руки положить на колени. Поднять обе ноги вперед – вдох, опустить – выдох;
 - сесть на стул, руки положить на колени. Одновременное вращательное движение ногами (круги) – дыхание свободное;
 - сесть на стул, руки положить на колени. Движение в суставах стоп (сгибание, разгибание) – дыхание свободное;
 - встать, ноги на ширине плеч. Присесть на одной ноге – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги;
 - встать, ноги на ширине плеч. Присесть на двух ногах – вдох, вернуться в исходное положение – выдох;
 - встать, ноги на ширине плеч. Выпад вперед одной ногой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги;
 - встать, ноги на ширине плеч. Выпад назад одной ногой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги.
- Все упражнения на развитие рационального дыхания рекомендуется повторять по 4–8 раз.

Все упражнения выполняются без рывков, ритмично и плавно.

Внимание!

Если после тренировки чувствуется усталость, следует уменьшить число повторений или исключить наиболее трудные упражнения.

При тренировке правильного дыхания возможно головокружение. Если оно очень сильное, следует остановиться, сесть и дышать ровно, пока это чувство не пройдет. Затем можно продолжить выполнение упражнений.



Отличным способом профилактики, особенно в период подъема ОРВИ, должна стать зарядка. Она взбодрит и подарит хорошее настроение. Скорее всего, малыш с удовольствием подхватит это развлекательное нововведение, а если нет – вдохновите его личным примером! Даже 15 минут легкой разминки принесет много пользы. Активные движения зарядки стимулируют кровообращение и насыщают клетки нашего тела кислородом.



Лечебная гимнастика.

Специальные приемы лечебной гимнастики способны надежно защитить ребенка от простудных заболеваний, тем самым укрепить иммунитет у ребенка. Освоить простейшие упражнения под силу даже полугодовалому карапузу. Попросите его достать кончиком языка до подбородка и подержать его так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения языка и дужек глотки улучшает кровоток, лимфоток, глотка saniруется, эвакуируются застойные слизи и казеозные пробки - плацдарм, на который садятся "нежелательные" гости, вызывая ангины и другие проблемы. Очень полезно разминать каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления. Научите малыша мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками "а", "о", "у". Такой самомассаж грудной клетки развивает естественные защитные силы бронхолегочной системы.



Как уже говорилось ранее, гимнастика даёт большой эффект в сочетании с закаливанием. Приём воздушных ванн следует сочетать с выполнением упражнений.

Существует много разных комплексов упражнений, но лучше думается мне выбрать из них те, что также направлены на профилактику. Ведь ОРВИ – не единственная проблема организма. Не стоит забывать также о плоскостопии и искривлениях позвоночника. Таким образом нам не придётся проводить две разные, разорванные во времени процедуры. Все эти виды профилактики вполне совместимы.



У сидячего образа жизни масса неприятных последствий, боли в спине – лишь одно из них. Позвоночник – стержень, на котором держится все тело – может стать причиной серьезных недугов и даже болезней. Так, неполадки в шейном отделе ведут к головным болям. Защемление нервных окончаний в грудном отделе – к болям в сердце. А проблемы в поясничном отделе могут сказаться на ногах. Избежать всех этих неприятностей поможет гимнастика – хорошо развитые мышцы помогут позвоночнику оставаться в полном порядке.



Упражнения для укрепления мышц спины

Исходное положение - лежа на животе, руки вперед.

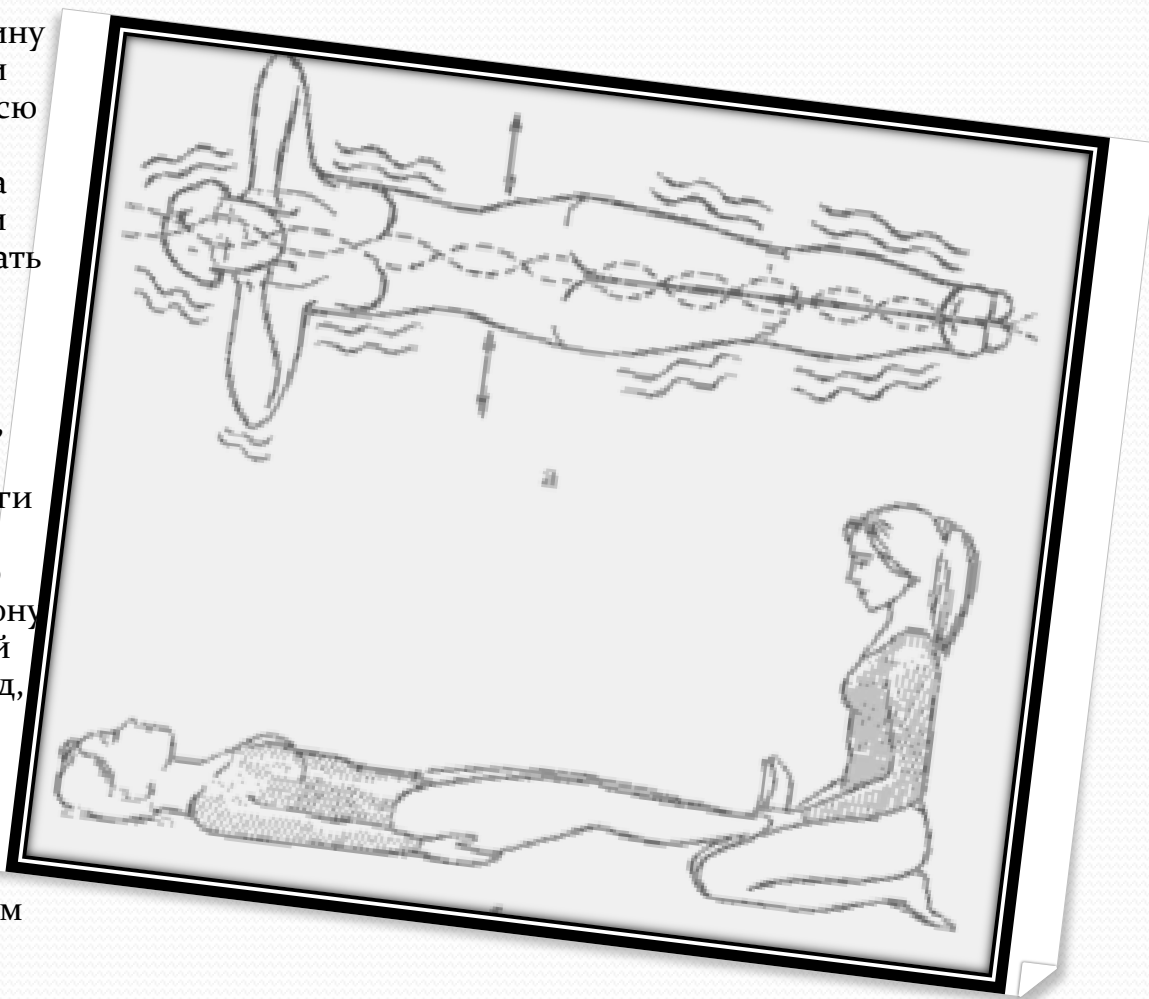
- Повернув голову влево, на вдох поднять левую ногу, задержав дыхание на 10 сек. На выдохе опустить ногу и отдохнуть 20 сек. Повторить 2-3 раза. Все повторить с другой ногой.
- На вдох приподнять две ноги. Задержать на 10 сек. При выдохе опустить ноги и отдохнуть 20 сек. Повторить 2-3 раза.
- Голова повернута влево. На вдох поднять левую руку. Потягивая руку вверх, задержать дыхание на 10 сек. При выдохе опустить руку и отдохнуть 20 сек. Повторить 2-3 раза. Все повторить с другой рукой.
- На вдох поднять обе руки вверх перед собой. Потягивая руками, задержать дыхание на 10 сек. Повторить 2-3 раза.
- Голова повернута влево. На вдох поднять левую руку и правую ногу одновременно. Задержать на 10 сек. При выдохе опустить руку и ногу и отдохнуть 20 сек. Повторить 2-3 раза. Все повторить с другой рукой и ногой.
- На вдох одновременно поднять руки и ноги вверх. Задержав дыхание на 10 сек, можно покачаться. При выдохе опускаем руки и ноги и отдыхаем 20 сек. При выдохе опустить руку и отдохнуть 20 сек. Повторить 2-3 раза.

Комплекс упражнений выполняется ежедневно один раз в день.

Золотая рыбка

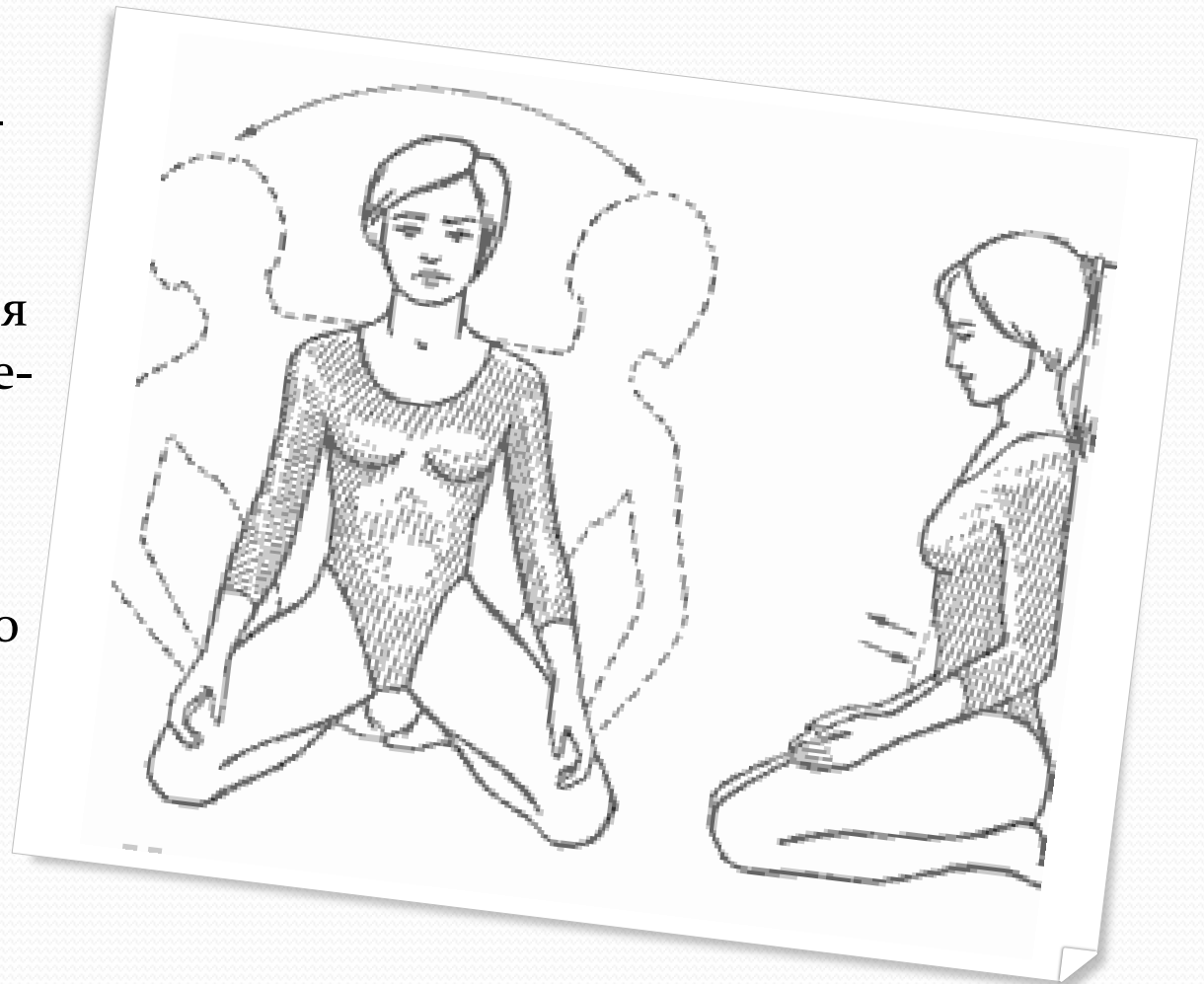
Исходное положение: лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу.

Теперь нужно несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1-2 минут. Делать это упражнение следует каждый день.



Упражнение для спины и живота

Выпрямите позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 минут.

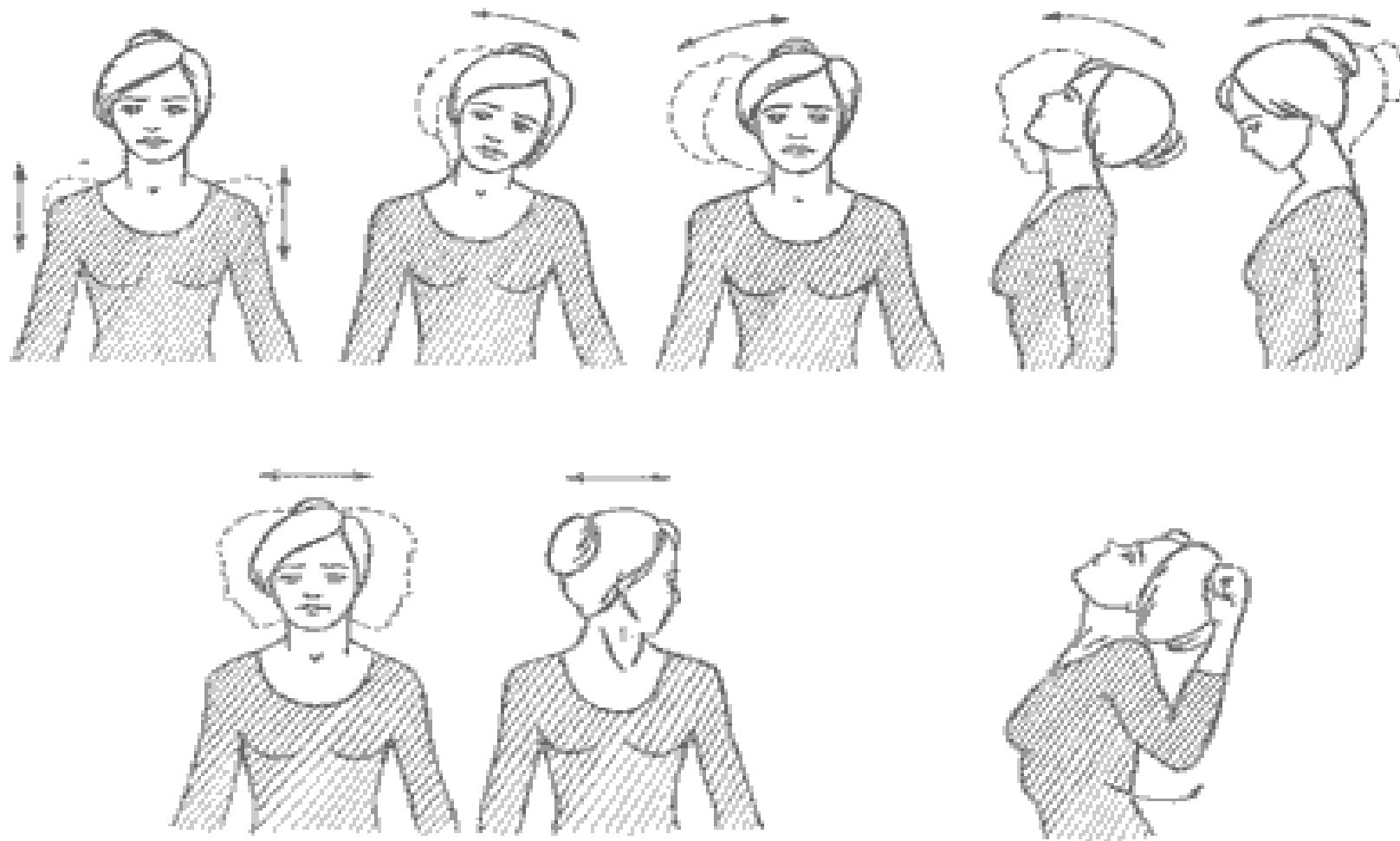


Упражнения для спины и живота

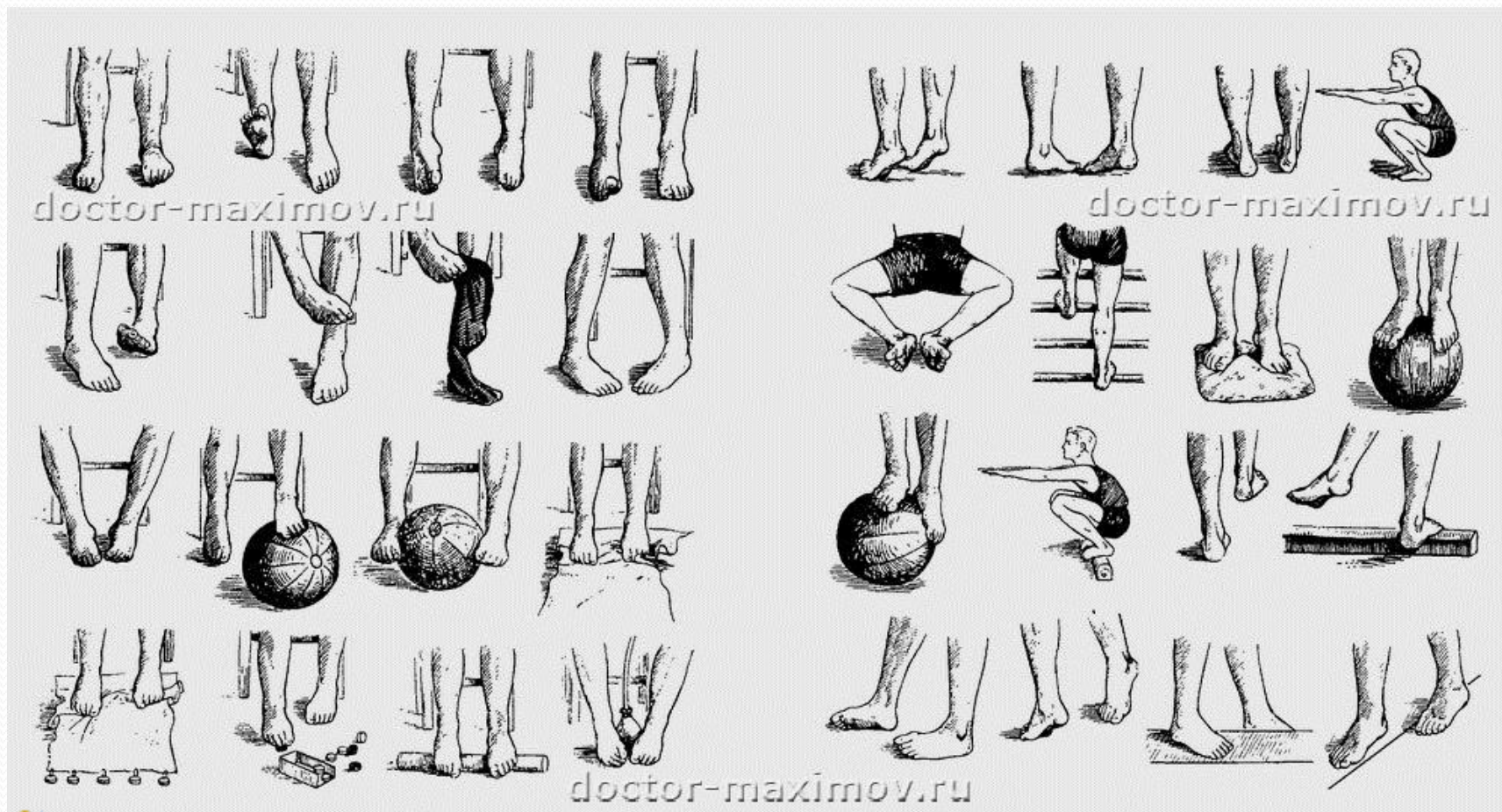
Исходное положение: сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть и «по-турецки»), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

- Поднимать и опускать плечи. (10 раз). Теперь выполните промежуточное упражнение (выполняйте его после каждого из приведенных ниже шести упражнений по одному разу в каждую сторону): а) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу; быстро оглянуться через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, вернуть голову в исходное положение. Затем оглянуться через правое плечо, повторив действие в той же последовательности. Неважно, что вначале вы не сможете увидеть копчик или весь позвоночник. Можно сделать это в воображении; б) поднять руки вверх параллельно друг другу, выпрямить позвоночник и быстро проделать то же самое, что и в пункте «а». Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови и различных органов.
- Наклонять голову вправо-влево. (По 10 раз в каждую сторону.).
- Наклонять голову вперед-назад. (По 10 раз в каждую сторону.).
- Наклонять голову вправо-назад и влево-назад. (По 10 раз в каждую сторону.).
- Наклонить голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекачать голову к позвоночнику. (По 10 раз к каждому плечу.).
- Поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кистив кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет «7» отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку. (10 раз.).

Упражнения для спины и живота



В качестве профилактики плоскостопия нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.



Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь - кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже - сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины - катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на мысочках.
- Стоя на мысочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Присесть, не отрывая пяток от пола.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами

- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Все перечисленные упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени и чрезвычайно полезны. Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз. Выполнять их необходимо ежедневно, несколько раз в течение дня.



Вы налегаете на витамины, обливаетесь холодной водой и бегаєте по утрам, а оказывается... все, что нужно для закаливания организма — это завернуть в ближайшее караоке и излить душу в любимом шлягере... Это шутка, конечно, и не все так просто. Однако пение — действительно, не просто развлечение, а серьезная аэробная деятельность, насыщающая кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.

Звук, исходящий из уст поющего человека, только на 15% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами и делает им вибрационный массаж. Поэтому пение благотворно для большинства систем и органов. Например, оно полезно сердцу. Считается, что 9 куплетов, спетых утром и вечером, страхуют человека от приступа стенокардии. Когда человек напрягает голосовые связки, у него заодно укрепляются стенки кровеносных сосудов и активизируется кровоток в малом круге кровообращения, больше кислорода поступает к сердечной мышце и прочим органам и тканям. Во время пения уменьшается частота сердцебиения и снижается артериальное давление. Статистика утверждает, что оперные артисты и хористы живут как минимум на 15 лет дольше представителей других профессий.



От вокала выигрывает и дыхательная система, ведь, извлекая из себя мелодичные звуки, мы очищаем дыхательные пути и развиваем легкие. Большинство людей в обычной жизни дышит неправильно, поэтому создается гипервентиляция легких, что плохо сказывается на здоровье и даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное дыхание, значит, исполнение песен — это еще и профилактика астмы. Кроме того регулярные вокальные упражнения защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола). Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.



Также благодаря регулярным певческим экзерсисам можно улучшить фигуру! Ведь правильно работая голосом, мы заодно тренируем и брюшные мускулы. Это занятие обладает еще и благотворным психологическим воздействием: исполняя музыкальные произведения, наш организм производит эндорфины (гормоны счастья) — так же, как при поедании шоколада. Зато во время пения мы не потребляем дополнительные калории.



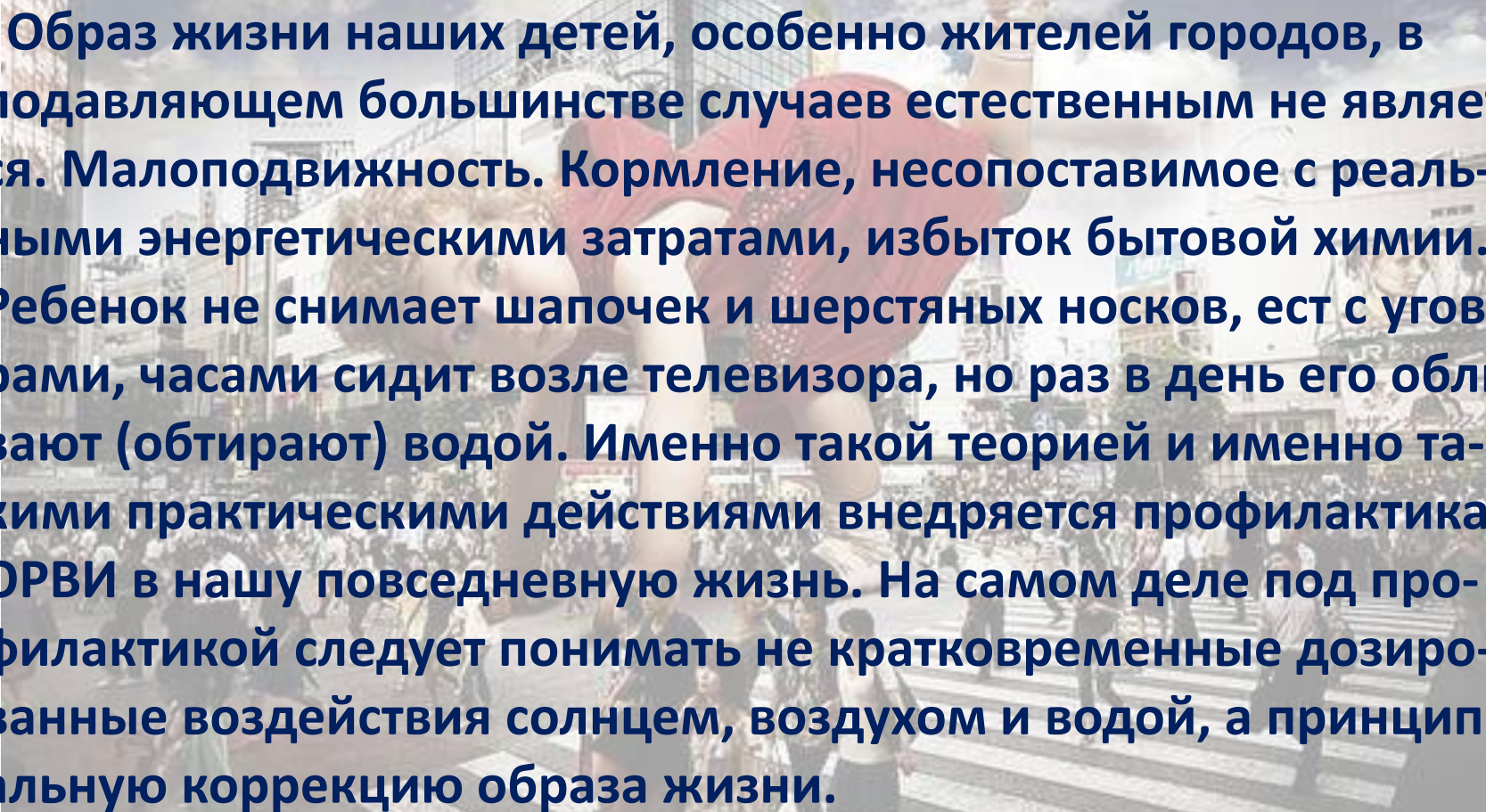
Однако...

Горланить под караоке «Ксюша, Ксюша, Ксюша, юбочка из плюша» — это не лечение. Целебным свойством обладает лишь регулярное и правильное пение, которое предусматривает хотя бы минимальное владение приемами классического или народного певческого искусства. Чтобы получить наибольшую пользу от пения, звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти от живота. При выведении мелодичных звуков следует использовать диафрагму — мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. Для профилактики ОРВИ особенно хороши протяжные народные песни.



Формирование сознательного отношения к
здоровому образу жизни.





Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Малоподвижность. Кормление, несопоставимое с реальными энергетическими затратами, избыток бытовой химии. Ребенок не снимает шапочек и шерстяных носков, ест с уговорами, часами сидит возле телевизора, но раз в день его обливают (обтирают) водой. Именно такой теорией и именно такими практическими действиями внедряется профилактика ОРВИ в нашу повседневную жизнь. На самом деле под профилактикой следует понимать не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.



В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Главная задача взрослых не в том, чтобы ребенка оздоравливать. Главное — сделать так, чтобы ребенок в этом не нуждался.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая прохладная детская комната в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.



Исходя из этого можно сказать, что немаловажным фактором профилактики ОРВИ является работа с родителями. Ведь если они не поддержат и не продолжат дома оздоровительную работу, сформировать сознательное отношение ребёнка к ведению здорового образа жизни будет практически невозможно. Несмотря на то, что ребёнок много времени проводит в детском саду, жизнь его на этом не кончается, а родители являются для него куда большим авторитетом, чем воспитатель и именно их отношение к ведению здорового образа жизни станет для него основополагающим.

