

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Главная задача родителей – сформировать у ребенка желание быть здоровым. Помните, что ему очень важен Ваш пример, поэтому:

- Водите здоровый образ жизни сами;
- Больше времени проводите вместе с ребенком на улице, играйте с ним в активные игры;
- Следите за тем, чтобы питание в вашей семье было полноценным.

Для ребенка очень важно быть понятым и любимым. Уверенные в себе и любимые дети болеют реже! Чаще хвалите, целуйте и обнимайте своего ребенка – чувствуя вашу поддержку, он будет защищен.

Дети развиваются в движении. Не ограждайте их от всех жизненных проблем и не пытайтесь делать за них то, что они умеют и могут делать сами. Если они не научатся быть ответственными за свою жизнь и здоровье - вам придется опекать их даже тогда, когда они вырастут и повзрослеют.

Позвольте ребенку быть самостоятельным в решении тех вопросов, которые касаются лично его. Чем свободнее будет ваш ребенок, тем более высоким будет уровень его здоровья.

Следите за своими словами. Часто мы говорим: «упадешь!», «заболеешь!», «ударись!» - и потом удивляемся, что это действительно происходит. А ведь дети лишь выполняют заданную нами установку. Поэтому давайте позитивные установки: «береги себя!», «стой устойчиво!», «следи за дорогой!» и т.д. – этим мы снизим вероятность травматизма у детей. Позитивное мышление формирует хорошее настроение и способствует здоровью.

Нередко детям не хватает внимания взрослых. Маленький ребенок может даже заболеть, если почувствует себя одиноким. Не отказывайте им во внимании, интересуйтесь их делами и делитесь своими проблемами – эта дружба помогает родителям и детям быть счастливее и успешнее.

Научите ребенка правильно выражать свои чувства и управлять своими эмоциями. Разумный контроль над ними помогает человеку быть здоровым, в то время как несдержанность и агрессивность с одной стороны, и излишняя сдержанность с другой – в равной степени могут привести к болезни.

Помните, чтобы быть здоровыми, необходимо быть любимыми, спокойными и в хорошем настроении!

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах)

Возраст	Класс	Учебные занятия в школе	Учебные занятия дома	Спорт, игры, прогулки	Чтение, занятия в кружках, помощь семье	Прием пищи, туалет, зарядка	Ночной сон
7 лет	1-й	3-4	1	3,5	2,5	2,5	11-10,5
8 лет	2-й	4	1-1,5	3,5	2,5	2,5	11-10,5
9 лет	3-й	4	1,5-2	3,5	2,5	2,5	11-10,5
10 лет	4-й	4-5	2-2,5	3,5	2,5	2,5	10,5-10
11 лет	5-й	5-6	2-2,5	3	2,5	2,5	10-9,5
12 лет	6-й	5-6	2,5-3	3	2,5	2,5	9,5-9
13 лет	7-й	5-6	3-4	2,5	2	2	9,5-9
14 лет	8-й	5-6	3-4	2,5	2	2	9,5-9
15 лет	9-й	5-6	3-4	2,5	2	2	9-8,5
16-17 лет	10-11-й	5-6	3-4	2,5	2	2	8-8,5

Примерная схема режима дня школьников первой смены (начало занятий в 8ч30м)

Вид занятий и отдыха	7-9 лет (1-3-й классы)	10 лет (4-й класс)	11-13 лет (5-7 классы)	14-17 лет (8-11 классы)
----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------------

Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Горячий завтрак в школе	Около 11 час.	Около 11 ч.	Около 11 ч.	Около 11 час.
Дорога из школы или прогулка после занятий	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Послеобеденный сон или отдых	13.30-14.30	-	-	-
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	14.30-16.00	14.30-17.00	15.00-17.00	15.30-17.00
Полдник	16.00-16.15	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15
Приготовление домашних заданий	16.15-17.30	17.15-19.30	17.15-19.30	17.15-20.00
Прогулка на свежем воздухе	17.30-19.00	-	-	-
Ужин и свободные занятия (чтение, музыка, ручной труд, помощь семье, иностранный язык и пр.)	19.00-20.00	19.30-20.30	19.30-21.00	В 14-15 лет- 20.00-21.30 В 16-17 лет – 20.00-22.00
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, мытье)	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	В 14-15 лет- 21.30-22.00 В 16-17 лет – 22.00-22.30
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	В 14-15 лет- 22.00-7.00 В 16-17 лет – 22.30-7.00

Примерная схема режима дня школьников второй смены (начало занятий в 14 час.)

<i>Вид занятий и отдыха</i>	<i>7-9 лет (1-3-й классы)</i>	<i>10 лет (4-й класс)</i>	<i>11-13 лет (5-7 классы)</i>	<i>14-17 лет (8-11 классы)</i>
1	2	3	4	5
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Прогулка на свежем воздухе	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Приготовление домашних заданий	8.20-10.00	8.20-10.30	8.20-11.00	8.20-11.30
Второй завтрак	Около 11 час.	Около 11 ч.	Около 11 ч.	Около 11 час.
Свободные занятия (чтение, музыка, ручной труд, помощь семье, иностранный язык, кружки и пр.)	10.00-11.30	10.30-11.30	11.00-11.30	11.30-12.00

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	11.30-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00	12.00-13.00
1	2	3	4	5
Обед	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30
Дорога в школу или прогулка перед занятиями	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00
Занятия в школе	14.00-18.00	14.00-19.00	14.00-19.30	14.00-20.00
Полдник в школе	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Дорога из школы или прогулка после занятий	18.00-18.30	19.00-19.30	19.30-20.00	20.00-20.30
Прогулка или игры и спортивные занятия на свежем воздухе	18.30-19.00			
Ужин и свободные занятия	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00	В 14-15 лет - 20.30-21.00 В 16-17 лет - 20.30-22.00
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание)	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	В 14-15 лет - 21.00-21.30 В 16-17 лет - 22.00-22.30
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	В 14-15 лет- 21.30-7.00 В 16-17 лет – 22.30-7.00

ПАМЯТКА
для учащихся и их родителей по созданию в семье рациональ-
ных условий для обучения

На качество обучения существенное влияние оказывают такие внешние условия, как организации труда, обстановка рабочего места, рабочий ритм, трудовая гигиена. В связи с этим, рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Не начинать выполнение домашних заданий сразу по возвращении из школы. Необходимо сначала «подышать воздухом», отдохнуть.
2. В первую очередь следует выполнять самые сложные задания и не откладывать без необходимости часть работы на последующие дни.
3. Перед тем как приступить к выполнению домашних заданий, приготовить все необходимое, чтобы потом не тратить время на поиски.
4. На рабочем месте не должно быть лишних вещей. Перед началом работы его нужно привести в порядок и после - убрать.
5. Выполнение заданий, требующих особой концентрации внимания, должно сопровождаться перерывами для отдыха. При длительной умственной работе концентрация внимания постепенно ослабевает.
6. При коллективной работе с одноклассниками соблюдать высокую самодисциплину.
7. Следить за осанкой и за соблюдением расстояния от края стола до глаз, которое должно составлять 35-40 см.
8. Стул должен соответствовать росту ребенка. Нельзя допускать, чтобы ноги висели и не доставали до пола.
9. Должно быть подобрано правильное цветовое оформление комнаты.
10. Домашнее задание нужно выполнять в спокойной обстановке.
11. Рабочая комната должна быть проветрена.
12. Температура воздуха в помещении должна соответствовать норме (18-20°C).
13. Рабочее место должно быть хорошо освещено.

ПАМЯТКА
для учащихся и их родителей по созданию в семье рациональ-
ных условий для обучения

На качество обучения существенное влияние оказывают такие внешние условия, как организации труда, обстановка рабочего места, рабочий ритм, трудовая гигиена. В связи с этим, рекомендуем соблюдать следующие правила:

14. Не начинать выполнение домашних заданий сразу по возвращении из школы. Необходимо сначала «подышать воздухом», отдохнуть.
15. В первую очередь следует выполнять самые сложные задания и не откладывать без необходимости часть работы на последующие дни.
16. Перед тем как приступить к выполнению домашних заданий, приготовить все необходимое, чтобы потом не тратить время на поиски.
17. На рабочем месте не должно быть лишних вещей. Перед началом работы его нужно привести в порядок и после - убрать.
18. Выполнение заданий, требующих особой концентрации внимания, должно сопровождаться перерывами для отдыха. При длительной умственной работе концентрация внимания постепенно ослабевает.
19. При коллективной работе с одноклассниками соблюдать высокую самодисциплину.
20. Следить за осанкой и за соблюдением расстояния от края стола до глаз, которое должно составлять 35-40 см.
21. Стул должен соответствовать росту ребенка. Нельзя допускать, чтобы ноги висели и не доставали до пола.

22. Должно быть подобрано правильное цветовое оформление комнаты.
23. Домашнее задание нужно выполнять в спокойной обстановке.
24. Рабочая комната должна быть проветрена.
25. Температура воздуха в помещении должна соответствовать норме (18-20°C).
26. Рабочее место должно быть хорошо освещено.

Профилактика нарушения осанки и сколиоза

А. Особенности питания

В ежедневном рационе в первую очередь детям показаны молочные и молочнокислые продукты (молоко, кефир, творог, сметана, сыр, сливочное масло), овощи (фасоль, петрушка, лук зеленый, горох, морковь, капуста, редис, свекла), яйца, крупы (гречневая, овсяная, пшенная, перловая), рыба и продукты из рыбы (ставрида, сельдь, сазан, икра, скумбрия, окунь, судак, треска), фрукты и ягоды (абрикосы, вишня, слива, виноград, апельсины, клубника).

В качестве дополнительных источников витаминов и микроэлементов могут использоваться «Кисели плодово-ягодные обогащенные» компании АРТ ЛАЙФ («Вишня», «Клюква»).

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок

Необходимо регулярное и достаточное пребывание на свежем воздухе, проведение воздушных ванн и водных закаливающих процедур, правильная организация двигательного режима. Детей целесообразно учить плавать и ходить на лыжах. Кроме того, нужно учить их правильно сидеть на стуле, за столом, ходить, откинув голову, сблизив лопатки, подобрав живот, стоять с опорой на обе ноги, а не на одну ногу. Полезно приучать детей спать на жесткой постели с низкой подушкой в положении лежа на спине или на животе, а не согнувшись “калачиком” на любимом боку.

Организация рабочего места, как в школе, так и дома, а также контроль позы ребенка во время занятий необходимы для воспитания правильной осанки. Нельзя разрешать детям сидеть, подложив под себя ногу на сиденье стула, рассматривать книгу лежа на боку, рисовать, свесив локоть со стола.

Рационально организованное рабочее место обеспечивает относительный покой, расслабление и отдых многих мышечных групп.

Специальные рекомендации по оздоровлению

Главным средством формирования правильной осанки и предупреждения ее нарушений являются физические упражнения, которые вызывают активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота и которые следует выполнять из положения, лежа и сидя. Предпочтение нужно отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой).

Физические упражнения, направленные на ощущение осанки.

1. И. п. - стать спиной к стене (если плинтус мешает, то в одном месте его срезать; можно под ноги положить досочку, высота которой равна высоте плинтуса, или стать к платяному шкафу), чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касались стены. Скелетные мышцы слегка напрячь. Стоять до счета 15. Затем, не изменяя положения тела, отойти, походить и снова стать к стене - проверить, удалось ли сохранить принятое у стены положение во время ходьбы. Повторить несколько раз.
2. И. п. - стать перед зеркалом, принять положение, как у стены. Затем стать к стене и проверить, удалось ли при помощи зрительного ощущения принять правильную осанку. Повторить несколько раз.
3. И. п. - лечь на спину (простынь), принять положение, как у стены, затем повернуться на живот. Еще раз на спину. Стать к стене, проверить.
4. Стоя, удерживать на голове мяч (мяч положить на кольцо, надетое на голову) или мешочек с песком. Затем походить по одной доске (лучше скамейке), разводя руки в стороны; затем, положив руки на пояс - походить на носках.

Физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки

1. И.п. - основная стойка. Руки скрестить сзади, подняться на носки - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Упражнение повторить в медленном темпе 4-5 раз.

2. И.п. - основная стойка. Руки отвести назад, левой ногой сделать шаг назад на носок - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Упражнение повторить с каждой ноги в медленном темпе 3-4 раза.
3. И.п. - руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч. Руки к плечам, наклон туловища вперед - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Упражнение повторить в медленном темпе 4-5 раз.
4. И.п. - ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Упражнение повторить в медленном темпе 4-5 раз, в каждую сторону.
5. И.п. - руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч. Левую руку отвести влево, повернуть туловище влево - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Упражнение повторить в каждую сторону в медленном темпе 3-4 раза.
6. И.п. - руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч. Наклонить туловище влево - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Упражнение повторить в каждую сторону в медленном темпе 4-5 раз.
7. И.п. - основная стойка. Руки поднять в стороны (ладонями вниз) до уровня плеч, правую ногу отвести назад, смотреть вперед - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Упражнение повторить с каждой ноги в медленном темпе 3-4 раза.
8. И.п. - руки опущены вниз вдоль туловища, ноги врозь на ширине плеч. Наклонить туловище вперед - вниз, пальцами обеих рук дотронуться до пальцев ног - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Упражнение повторить в медленном темпе 3-4 раза.
9. И.п. - руки в стороны (ладони вниз), ноги врозь на ширине плеч. Согнуть левую руку в локте, пальцами достать левое плечо - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Упражнение повторить с каждой руки в среднем темпе 3-4 раза.
10. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки за голову. Наклон туловища вправо - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Упражнение повторить в каждую сторону в медленном темпе 2-3 раза.
11. И.п. - ноги вместе, руки опущены вниз вдоль туловища. Наклонить туловище вперед, руки отвести назад - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Упражнение повторить в медленном темпе 3-4 раза.
12. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища. Руки поднять в стороны, повернуть туловище вправо - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Упражнение повторить в каждую сторону в медленном темпе 2-3 раза.
13. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища. Руки на плечи, приподняться на носки - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Упражнение повторить в медленном темпе 5-6 раз.
14. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища. Сделать хлопок над головой - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Упражнение повторить в медленном темпе 3-4- раза.
15. И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Левую ногу отвести влево на носок, левую руку поднять в левую сторону, смотреть влево - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Упражнение повторить в каждую сторону в медленном темпе 2-3 раза.

Профилактика плоскостопия.

А. Особенности питания

В ежедневном рационе в первую очередь детям показаны молочные и молочнокислые продукты (молоко, кефир, творог, сметана, сыр, сливочное масло), овощи (фасоль, петрушка, лук зеленый, горох, морковь, капуста, редис, свекла), яйца, крупы (гречневая, овсяная, пшенная, перловая), рыба и продукты из рыбы (ставрида, сельдь, сазан, икра, скумбрия, окунь, судак, треска), фрукты и ягоды (абрикосы, вишня, слива, виноград, апельсины, клубника).

В качестве дополнительных источников витаминов и микроэлементов могут использоваться «Кисели плодово-ягодные обогащенные» компании АРТ ЛАЙФ («Вишня», «Клюква»).

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок

Самое серьезное внимание следует обратить на обувь. Вредна тесная и слишком свободная, не по ноге обувь. Нельзя разрешать детям ходить дома в валенках, теплых ботинках, тапочках на войлочной подошве из-за опасности развития плоскостопия, перегрева и повышенной потливости стоп,

следствием чего может быть повышенная заболеваемость ребенка. Говоря о безусловной пользе хождения босиком, следует отметить, что, босиком лучше ходить по траве, гальке, гравию, песку, а не дома по коврам или паркету.

В основе **профилактики плоскостопия** лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной, двух ногах, в неудобной позе).

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям, прежде всего ходьба, бег, прыжки, приседания, плавание, подвижные игры и др. Следует также обращать внимание на правильную осанку, на параллельную установку стоп при стойках и ходьбе. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к деформации.

В целях **профилактики плоскостопия** хороший эффект дают следующие *упражнения*:

- ◇ Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
- ◇ Ходьба на внешней стороне стопы - пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
- ◇ Ходьба по ребристой доске.
- ◇ Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
- ◇ Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
- ◇ Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке
- ◇ Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
- ◇ Катать палку (диаметром 3 см) вперед-назад.
- ◇ Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
- ◇ Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур), переключать их вправо, влево; захватив внутренними сводами стоп предмет покрупнее - кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводять носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую.

Лазанье по гимнастической или веревочной лесенке босиком не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав, но и развивает ловкость, решительность, смелость. Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.

Специальные рекомендации по оздоровлению

Детям с плоскостопием важно соблюдать гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности:

- ⇒ Необходимо каждый день делать гигиеническую ножную ванну (36-37°C).
- ⇒ Необходимо выработать походку без сильного разведения стоп.
- ⇒ Полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку, гравию.
- ⇒ Не рекомендуется продолжительная чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (валенки, туфли на резиновой подошве) по утоптанной почве, асфальту.
- ⇒ Не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви.
- ⇒ Следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами) и переноски тяжестей.
- ⇒ При необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

При появляющемся чувстве утомления в ногах, неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе рекомендуется производить самомассаж ног. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному, стопы - от пальцев к пяточной области. На голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания, на стопе - поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

Профилактика СИНДРОМА ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСТОНИИ.

А. Особенности питания.

Следует ограничить поваренную соль, жирные сорта мяса, мучные изделия, сладости. Полезны блюда из гречневой, овсяной и пшеничной круп, гороха.

Особенности питания зависят также от типа СВД.

При симпатикотонии показаны продукты, содержащие калий, магний, витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты (картофель, морковь, курага, бананы, кабачки, зелень, растительное масло), ограничиваются продукты с повышенным содержанием натрия (соленья, маринады, сыры, колбасы), а также возбуждающие напитки (крепкий чай, кофе).

При ваготонии ограничиваются продукты, усиливающие секрецию пищеварительных желез, а также вызывающие метеоризм (острые блюда, лук, чеснок, маринады, чипсы, ржаной хлеб, бобовые). Оправдано введение в рацион крепкого чая, особенно его зеленых сортов, обладающих хорошим тонизирующим действием. Дополнительно назначаются витамины А, С, группы В.

В качестве общеукрепляющего средства и дополнительного источника витаминов и микроэлементов рекомендуются «Кисели плодово-ягодные обогатенные», разработанные специалистами компании АРТ ЛАЙФ («Вишня», «Яблоко», «Клюква», «Рябинка»).

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок

Большое значение имеет правильный распорядок дня, прогулки на свежем воздухе, достаточный сон (не менее 8-10 часов). Только при четком соблюдении распорядка дня достигается согласованная деятельность всех органов и систем организма, нормализуется их регуляция.

Рекомендуется ограничить просмотр телепередач (не более 1-1,5 часов в день), компьютерные игры.

Не менее важно создание благоприятного психологического климата в семье и школе, устранение психотравмирующих факторов и конфликтных ситуаций.

Обязательным является систематическое применение физических нагрузок в различных формах, но достаточного объема и оптимальной интенсивности. Объем недельной двигательной активности не должен быть меньше 8 часов.

Занятия физическими упражнениями лучше проводить на открытом воздухе. Из игр особенно полезны – настольный теннис, бадминтон, волейбол.

Рекомендуются закаливающие процедуры и утренняя гимнастика. Особенно эффективны при СВД обливания прохладной водой по утрам, контрастные обливания (чередования теплой и холодной водой) с последующим растиранием жестким полотенцем, солено-хвойные ванны. Следует избегать перегреваний в бане и ванне, не желательно долго загорать.

При занятиях спортом предпочтение следует отдавать таким видам, как плавание, лыжи, коньки, велосипед, подвижные игры, дозированная ходьба и бег, туризм.

При симпатикотонии следует избегать спортивных нагрузок с толчкообразными движениями (прыжки, гимнастика, борьба), не разрешается участвовать в ответственных соревнованиях. При этом рекомендуются физические упражнения, включающие в работу большие группы мышц, а также равномерный бег в темпе 60-80 шагов в минуту с постепенным повышением объема беговой нагрузки за счет увеличения длины дистанции или времени бега на месте. В любых занятиях физическими упражнениями нужно использовать упражнения на расслабление.

При ваготонии нормализующее влияние на сосудистый тонус оказывают нагрузки скоростно-силового (бег, прыжки, подскоки, имитация ударов в боксе, упражнения типа «дровосек»; все это выполняется в быстром темпе) и силового характера (занятия с гантелями, эспандером, амортизаторами, которые выполняются в медленном темпе), а также кратковременные статические напряжения (упоры, висы, отжимания, удерживание гантелей или поднятых частей тела).

Эффективными средствами оздоровления являются аутотренинг, семейная психокоррекция и музыкотерапия, нормализующие нейрогуморальную регуляцию сосудистого тонуса.

Физические упражнения при вегето-сосудистой дистонии.

Вводная часть (2-5 минут):

1. Ходьба на носках, пятках, боковых поверхностях стоп (косолапя), ходьба с высоким подниманием бедер, ходьба с закрытыми глазами, ходьба с поворотом на 180° через каждые 2-4 шага. Упражнения проводятся в среднем и быстром темпе с различными движениями рук (вращение кистей, круговые движения в локтевых, плечевых суставах, руки перед собой, в стороны, касание ладонями коленей и пр.) и туловища (повороты и наклоны в стороны сдвигание лопаток).

2. Стоя, правая ладонь на груди, левая на брюшной стенке. 1 - расслабив мышцы брюшной стенки, максимально выпятить переднюю стенку живота - вдох, на 2-3-4-5 - напрягая мышцы брюшной стенки, втянуть ее к позвоночнику - выдох. Повторить 5-6 раз, медленно.

Физические упражнения при симпатикотоническом типе СВД.

1. Стоя в основной стойке, закрыть пальцем правую ноздрю, 1-2-3-4 - прерывистый выдох, 5-6-7-8 - прерывистый вдох. То же, закрыв левую ноздрю. Повторять поочередно 5-6 раз каждой ноздрей.
2. И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться, не прогибаясь - вдох; 3-4-5 - вернуться в и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз, темп средний.
3. И.п. - стоя, руки на поясе. 1- поднять плечи, 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-10 раз, темп быстрый, не задерживать дыхание.
4. И.п. - стоя, правая ладонь на груди, левая - на брюшной стенке. 1 - расслабив мышцы брюшной стенки, выпятить живот - вдох, 2-3-4-5 - максимально напрягая мышцы брюшной стенки, втянуть живот к позвоночнику - выдох. Повторить 5-6 раз, темп медленный.
5. В ходьбе. Сжимать и разжимать пальцы кистей рук. 1-2 - вдох, 3-4-5-6 - выдох. Выполнять 30-40 сек.
6. И.п. - стоя, ноги вместе, ладони перед собой. 1 - вдох носом, 2-3-4-5-6-7-8 - выдох в ладони через сложенные "трубочкой" губы. Повторить 3-4 раза, темп медленный.
7. В ходьбе, руки в стороны, вращение кистей в лучезапястных суставах на 4 счета - в одну сторону, на 4 счета - в другую. Выполнять 30-40 сек. Следить за дыханием.
8. В ходьбе, руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах на 4 счета вперед - вдох, на 4 счета назад - выдох. Выполнять 30 сек.
9. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - руки в стороны, вверх - вдох, 3-4-5-6 - руки через стороны вниз, выдох, расслабиться. Повторить 5-6 раз, темп средний.
10. И.п. - то же. 1-2-3 - поднять правую ногу, 4-5 - опустить - выдох, 6 - и.п. - вдох. Повторить каждой ногой 4-5 раз, темп медленный, ноги прямые.
11. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-7 - круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде) - выдох, 8 - и.п. - вдох. То же в другую сторону. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону, темп медленный.
12. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2-3 - правой кистью коснуться левой, правую ногу занести за левую, 4-5 - вернуться в и.п. - выдох, 6 - и.п. - вдох. Руки и ноги прямые. То же левой кистью и левой ногой. Повторить по 5-6 раз, темп средний.
13. И.п. - лежа на правом боку, левая рука вверх. 1-2-3 - поднять левую ногу, левой рукой коснуться одноименной ноги, 4-5 - вернуться в и.п. - выдох, 6 - и.п. - вдох. То же на другом боку. Повторить 5-6 раз, темп медленный.
14. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1-2 - поднять таз, 3-4 - вернуться в и.п. - выдох, 5 - и.п. - вдох. Повторить 5-6 раз, темп средний. При подъеме таза опираться на стопы, локти и плечевой пояс.
15. И.п. - лежа на спине, руки на поясе. 1-7 - поочередное касание носком правой согнутой ноги с наружной и внутренней стороны левой ноги - выдох, 8 - и.п. - вдох. То же левой ногой. Нога поочередно переставляется на одном длинном выдохе. Повторить по 4-5 раз, темп средний.

Физические упражнения при ваготоническом типе СВД.

1. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 - наклон туловища вправо, левой кистью над головой достать правый локоть - выдох, 2 - и.п. - вдох, 3 - наклон туловища влево, правой кистью над головой достать левый локоть - выдох, 4 - и.п. - вдох. Повторить 8-12 раз, темп средний.
2. И.п. - основная стойка. 1-3 - вращение прямых рук в плечевых суставах вперед - выдох, 4 -

- и.п. - вдох, 5-7 – вращение прямых рук в плечевых суставах назад - выдох, 8 - и.п. - вдох. Повторить 8-12 раз, темп средний с увеличением до быстрого.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - пружинящий наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена, 3-4 – выпрямиться в и.п., 5-6 - пружинящий наклон левым локтем коснуться правого 7-8 - выпрямиться в и.п. Повторить - 12 раз, темп средний, при наклоне – выдох, и.п. - вдох.
 4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. 1 - 2 - энергичный с усилием поворот туловища влево - выдох, 3-4 – вернуться в и.п. - вдох. То же в другую сторону, Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп средний.
 5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху с гимнастической палкой. 1 - правую ногу вверх, руки с палкой вперед, палкой коснуться носка - выдох, 2 - и.п. - вдох, 3 -то же левой ногой - выдох, 4 - и.п. - вдох. Повторить 6-10 раз, темп средний с постепенным ускорением.
 6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. 1-7- руки с палкой вверх, круговые движения туловищем - выдох, 8 - вернуться в и.п.-вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону, темп средний.
 7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки назад, палка сзади, хват руками шире плеч. 1-2 - пружинящий наклон вперед, рука вверх - выдох, 3 -вернуться в и.п. - вдох. Повторить 7-9 раз, темп средний.
 8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки впереди с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. 1 - в приседании гребок правым концом палки справа - выдох, 2 - вернуться в и.п.- вдох, 3 - то же левым концом слева - вдох, 4 - и.п. - вдох. Движение палкой должно напоминать гребок весла на байдарке. Повторить 8 -10 раз, темп средний.
 9. И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поставить на полные ступни, ладонями фиксировать колени. 1-2 - руками направить ноги влево, стараясь прижать их к полу, а туловище и голову повернуть направо – выдох, 3-4 - вернуться в и.п. - вдох. 1-2 - направить ноги вправо, а туловище и голову – влево – выдох, 3-4 - вернуться в и.п. – вдох. Повторить 3-5 раз в каждую сторону. Упражнение делать медленно без напряжения.
 10. И.п. – лежа на спине. Закрывать правую ноздрю, прижав пальцем крыло носа. 1-4 - прерывистый выдох, 5-8 - прерывистый вдох. То же, закрыв левую ноздрю. Повторить поочередно 5-6 раз каждой ноздрей.
 11. И.п. – лежа на спине. Поднять руки вверх и пассивно их опустить - «бросить». Дыхание свободное. Повторить 3-6 раз.
 12. И.п. – лежа на спине. Переход в положение сидя. На первых порах руки вдоль туловища, при достаточной тренированности – руки за головой, локти в стороны. Ноги лучше фиксировать. Повторить 4-12 раз, не задерживая дыхание.
 13. И.п. – лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Отжимание тела на руках, не прогибаясь. Повторить 4-12 раз, не задерживая дыхания.
 14. И.п. – стоя или сидя. Руки с гантелями опущены. Поднять прямые руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 5-10 раз. Следить за осанкой.
 15. И.п. – стоя, руки с гантелями опущены. Наклон туловища вперед, держа спину прямой, с разведением рук в стороны - выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-8 раз.

Специальные рекомендации по оздоровлению

Необходимо научиться расслабляться в трудных ситуациях. Если трудно справиться с сильным волнением, необходимо выпить настой трав (пустырник, листья валерианы) или принять 1 таблетку экстракта валерианы, глицина (под язык).

При симпатикотонической форме СВД полезен чай с травами (мята, душица, валериана). При ваготонической – зеленый чай.

Обязательна санация очагов хронической инфекции.

Профилактика близорукости (миопии).

Следует подчеркнуть, что лечение близорукости направлено не на ликвидацию или уменьшение близорукости, а на остановку или замедление прогрессирования заболевания и его осложнений.

Вопрос о лечении близорукости (подбор очков, необходимость медикаментозного лечения, способ и метод лечения) решается врачом-окулистом.

А. Особенности питания. Питание должно соответствовать возрасту ребенка, быть сбалансированным по пищевым ингредиентам. В рационе должны быть продукты, содержащие нутриенты, способствующие укреплению склеры: железо (мясные продукты) и витамины С, Д, Е (фрукты овощи, рыба, яичный желток).

Очень полезна черника, которая улучшает кровообращение в сосудах глаз и способствует образованию веществ, активно участвующих в зрительном процессе. В связи с этим, рекомендуется использовать пищевые концентраты - «Кисели плодово-ягодные обогащенные» компании АРТ ЛАЙФ («Черника»).

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок

Большое значение имеет режим зрительной работы. При прогрессирующей близорукости следует в разумных пределах снизить режим зрительной нагрузки. Рекомендуется через каждые 15-20 минут чтения в младших классах, 25-30 минут в средних и 45 минут в старших классах делать перерывы для отдыха глаз продолжительностью 10-15 минут (закрывать глаза или смотреть вдаль). Для детей младшего школьного возраста просмотр телепередач должен быть ограничен 1 часом в день. Доказано положительное влияние физкультминуток и специального комплекса упражнений для глаз. Особая осторожность должна быть при работе с компьютером. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать в первом классе – 10 минут, 2-5-м классах – 15 мин., в 6-7-х классах – 20 мин., 8-9-х классах – 25 мин., 10-11-х классах – 30 мин. на первом часе занятий и 20 мин на втором.

Специальные рекомендации по оздоровлению

В случае прогрессирования миопии необходимо носить очки "для дали" и "для работы вблизи", которые подбирает врач-офтальмолог;

- Следует исключить зрительные нагрузки за полчаса до сна;
- Полезны поливитаминные препараты;
- Полезны препараты черники, такие как «Мертилине форте», «Наросан-черника» или отечественный препарат «Миртикам» и др.;
- Очень полезно заниматься специальной лечебной гимнастикой для глаз. Причем заниматься гимнастикой следует в процессе труда, а не только в специально отведенное для этого время.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 6-9 лет (1-3 классы)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль считая до 5. Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо; вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, затем перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 10-18 лет (4-11 классы)

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И.П. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.П. – сидя. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.П. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

Профилактика АЛЛЕРГИЧЕСКИХ (АТОПИЧЕСКИХ) ЗАБОЛЕВАНИЙ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ (насморк), БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.

Несмотря на то, что все аллергические заболевания имеют упорное, рецидивирующее течение, контролировать болезнь, добиться длительного периода ремиссии или облегчить проявления обострений возможно и необходимо. При этом большое значение, наряду с медикаментозным лечением, назначенным лечащим врачом, имеет не медикаментозное лечение и профилактика.

А. Гипоаллергенный быт:

- Максимально освободить квартиру от лишних вещей, собирающих пыль;
- Заменить пуховые подушки и одеяла, шерстяные пледы синтетическими;
- Ежедневно обеспечить влажную уборку жилых помещений (лучше использовать водный пылесос);
- Не держать в доме животных и птиц;
- Обеспечить свежий воздух в квартире, особенно ночью;
- Исключить контакт ребенка с бытовой химией;
- Не держать комнатные растения в цветочных горшках (создаются условия для размножения плесневых грибов).

Б. Гипоаллергенная диета.

Исключаются из питания:

- Яйцо и все блюда, содержащие яйца, а также крабы, креветки, рыба, икра, крепкие мясные бульоны, куриное мясо;
- Цитрусовые, ананасы, бананы, дыня, клубника и земляника, малина, черная смородина, яблоки Джонатан, гранат;
- Томаты, морковь, грибы, зеленый горошек;
- Кофе, какао, шоколад, мед, орехи (арахис и др.);
- Консервированные, острые и пряные продукты, копчености;
- Соки, содержащие различные эссенции, газированные напитки с химическими и пищевыми добавками, жевательные резинки и пр.;
- Ограничить потребление сладкого.

Используются в питании:

- Натуральные мясные продукты: говядина, постная свинина, кролик и пр., при выраженной аллергии – в отварном виде. Допустимо использование слабых мясных бульонов. При выраженной аллергии – только вегетарианские супы.
- Молочные продукты – умеренное ограничение. При наличии молочной аллергии – полное исключение молочных продуктов. Недопустимо использование сгущенного молока.
- Злаки – ограничивается только причинно значимый продукт
- Обязательно использование растительного масла;
- Фрукты и овощи все, кроме перечисленных выше.

Число исключаемых продуктов, строгость диеты, индивидуальные её варианты определяются лечащим врачом.

В. Лекарственная непереносимость

Наиболее часто аллергические реакции развиваются на антибиотики и сульфаниламиды (би-септол). Приступ бронхиальной астмы может быть спровоцирован приемом анальгина, аспирина, амидопирина и др. противовоспалительных средств. Для снижения температуры следует применять парацетамол без каких-либо добавок.

Г. Исключение воздействия провоцирующих неаллергенных факторов

Резкие запахи (косметика, духи, дезодоранты, бытовая химия), холодный воздух, курение или вдыхание табачного дыма, выпущенного курильщиком (пассивное курение), вирусное заболевание может вызвать обострение заболевания.

Д. Физкультура и спорт

Хорошим оздоравливающим и профилактическим эффектом, особенно при бронхиальной астме, обладают любые виды физической культуры.

Физические упражнения следует начинать с дозированной физической нагрузки (например ходьба, бег), т.е. такой нагрузки, которая не вызывает появления затрудненного дыхания или кашля. Постепенно длительность и интенсивность нагрузки увеличивают, следя за дыханием ребенка. Занятия физкультурой должны быть не реже 4-х раз в неделю (лучше ежедневно и на свежем воздухе) со средней продолжительностью 1,5-2 часа.

Если дозированная физическая нагрузка не вызывает обострения заболевания, то нецелесообразно освобождать ребенка от уроков физической культурой и запрещать ему занятия спортом. Предпочтительными видами спорта (при бытовой аллергии) являются те, которыми ребенок занимается на открытом воздухе: гребля, легкая атлетика, теннис, катание на коньках и лыжах. Если у ребенка нет реакции на хлорированную воду, замечательным видом спорта для него будет плавание в бассейне.

Физические упражнения при бронхиальной астме (постприступный период)

1. И.п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку стула. Спокойное диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
2. И. п. - то же. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить ее вниз - выдох. Пауза. То же другой рукой. Темп медленный.
3. И. п. - то же, ноги согнуты в коленях - вдох. Выпрямить ногу в колене и подержать ее на весу - выдох. Согнуть ногу - пауза. То же другой ногой. Темп средний.
4. И. п. - сидя, кисти рук у плеч. Развести локти в стороны - вдох, свести их, слегка ссутулиться - выдох. Вернуться в и. п. - пауза. Темп средний.
5. И. п. - то же. Вдох. Согнуть правую ногу в колене и достать левый локоть - выдох. Пауза. То же другой ногой. Темп медленный.
6. И. п. - сидя, руками опереться в колени. Вдох. На выдохе произносить "брррх" (а, е, и, о). После каждого звукосочетания произносить "нфф" и пауза 1-2 сек. Повторить 5 раз.
7. И. п. - то же. Вдох. Согнуть руки в локтях и наклони вперед - выдох. Пауза. Темп медленный.
8. И. п. - сидя, руки опущены вниз вдоль туловища. Вдох. Наклониться в сторону и рукой достать пол - выдох. Вернуться в и. п. - пауза. Темп средний.
9. И. п. - то же. Вдох. Отвести прямую ногу в сторону – выдох. Пауза. Темп медленный.
10. И. п. - то же. Круговые движения головой. Дыхание произвольное.
11. И. п. - то же. Ходьба на месте: 1,2 - вдох, 3, 4, 5 - выдох; 6, 7 - пауза.
12. И. п. - то же. Полное дыхание.
13. Определение времени задержки дыхания после выдоха.
14. И. п. - сидя, руки разведены в стороны. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Дыхание произвольное.
15. И. п. - сидя, держась руками за сиденье. Вдох. Подтянуть обе ноги к груди - выдох. Темп медленный.
16. И. п. - сидя. Развести прямые руки в стороны – вдох, опустить их вниз, расслабиться - выдох. Пауза.
17. И. п. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Темп средний. Дыхание произвольное.
18. И. п. - то же. Поднять и опустить плечи. Дыхание произвольное.
19. И. п. - то же. Полное дыхание.

Примечание. Необходимо соблюдать следующий ритм дыхания: 1,2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох; 6, 7 - пауза.

Физические упражнения при бронхиальной астме (период ремиссии)

1. И. п. - сидя, руки перед грудью. Вдох. Движение руками, как при плавании стилем «басс» (вперед и в стороны) - выдох. Пауза.
2. И. п. - сидя, руки на коленях, ноги вытянуты вперед. На произвольном дыхании быстрое попеременное сгибание ног в коленных суставах.
3. И. п. - сидя, руки вытянуты перед собой. Скрестное движение рук, темп средний. Дыхание произвольное.
4. И. п. - сидя. Вдох. Круговые движения приподнятой и выпрямленной ноги на выдохе. Пауза. То же другой ногой.
5. И. п. - сидя. Вдох. Круговые движения выпрямленных на уровне плеч рук (вперед - назад) на выдохе. Пауза.
6. И. п. - сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание: на вдохе живот поднимается вверх, выдох через губы, сложенные трубочкой, живот при этом втягивается.
7. И. п. - стоя. Развести руки через стороны вверх - вдох; скрестно опустить их вниз и слегка наклониться вперед - выдох. Наклонившись - пауза. Вернуться в и. п., темп средний.
8. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях. Коленом правой ноги достать локоть левой руки. Дыхание произвольное, темп средний с переходом на быстрый.
9. И. п. - стоя, руки на поясе. Вдох. Поднять правую руку вверх и наклониться влево - выдох. Пауза. Темп медленный.
10. И. п. - стоя, руки вытянуты вперед. Вдох. Махом прямой правой ноги достать кисть левой руки, произнося на выдохе – "бррах". Пауза. Темп средний.
11. И. п. - стоя, руки в стороны - вдох, присесть, охватить колени руками - выдох. Пауза. Темп медленный.
12. И. п. - стоя, руки вдоль туловища с небольшим наклоном туловища вперед. Диафрагмальное дыхание в течение 2 мин (частота дыхания не более 14-16 в 1 мин).
13. И. п. - стоя. Ходьба на месте в темпе 60-90 шагов в 1 мин с переходом на бег на месте в течение 1-3 мин.
14. И. п. - то же. Развести руки в стороны - вдох,, охватить плечи руками - выдох. Пауза.
15. И. п. - стоя. Перекаты с пятки на носок. Дыхание произвольное.
16. И. п. - сидя на стуле. Поднять подбородок вверх - вдох, опустить его на грудь - выдох. Пауза. Темп медленный.
17. И. п. - то же. Отработка частоты дыхания в течение 3 мин на счет: 1, 2 - вдох, 3 - пауза, 4, 5, 6 - выдох, 7, 8, 9 - пауза (частота дыхания при таком счете равна 6 в 1 мин).
18. Полное расслабление (1-2 мин).

Физические упражнения при бронхиальной астме (период стойкой ремиссии)

1. И. п. - стоя. Вдох. Поднять ногу вверх, хлопнуть под ней в ладоши с произнесением "ха" на выдохе. Пауза. Темп средний.
2. И. п. - то же. Руки в стороны. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Дыхание произвольное. Темп средний.
3. И. п. - то же. Развести руки в стороны - вдох, наклониться вперед, руками охватить ноги - медленный длинный выдох через губы, сложенные трубочкой.
4. И. п. - то же. Руки согнуты к плечам, правую ногу отвести назад - вдох, выпрямить руки вверх, вернуть ногу в и. п. - выдох. То же другой ногой. Темп медленный.
5. И. п. - стоя, руки на поясе. Вдох. Пружинистые наклоны вперед, руками касаться пола (ноги в коленях не сгибать) - выдох (удлиненный). После выдоха - в наклоне пауза.
6. И. п. - стоя, руки за головой, локти в стороны. Вдох.. Наклониться в правую сторону - выдох, вернуться в и. п. Пауза 1-2 сек. То же в другую сторону. Темп медленный.
7. И. п. - стоя, с небольшим наклоном вперед, руки вдоль Туловища. Диафрагмальное дыхание.
8. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (1,2 шага - вдох, 3, 4, 5 - выдох, 6, 7 - пауза). Темп 90 шагов в 1 мин.
9. И. п. - стоя, руками охватить нижнюю часть грудной клетки. Вдох. На выдохе, слегка сжимая грудную клетку, тянуть "жжж...". Пауза 1-2 сек.
10. И. п. - стоя, руки в "замке". Поднять руки вверх - вдох. Наклониться вперед и опустить руки вниз – "рубка дров" с произнесением "ух" на выдохе.

11. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Вдох, присесть, руками упереться в колени, произнести "бррах" на выдохе. Пауза (сидя). Темп средний.
12. И. п. - сидя на стуле. Согнуть руки к плечам и опустить их вниз с расслаблением. Дыхание произвольное.
13. И. п. - то же. Попеременное сгибание и разгибание стоп. Темп медленный. Дыхание произвольное.
14. И. п. - то же. Имитация "гребли". Темп медленный. Дыхание произвольное.
15. И. п. - то же. Вдох, подтянуть правое колено к груди - выдох. Пауза. То же другой ногой.
16. И. п. - сидя. Руками упереться в колени (спина "круглая"). Урежение дыхания: на счет 1,2 - вдох, 3, 4 - пауза, 5, 6, 7 - выдох, 8, 9, 10 - пауза и т. д. (при таком темпе частота дыхания равна 5-6 в 1 мин).
17. И. п. - сидя. Откинуться на спинку стула, закрыть глаза, ноги вытянуть. Полное расслабление.
18. И. п. - сидя. Проверка частоты дыхания и пульса.

Специальные рекомендации по оздоровлению дает лечащий врач

Профилактика ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА.

А. Особенности питания.

1. Особое значение в системе профилактических мероприятий имеет **культура питания в семье.**

Основными требованиями культуры питания являются - регулярность приема пищи в сочетании со своевременностью. При этом соблюдение ритмов приема пищи более существенно, нежели состав самой диеты. Пища защищает слизистую желудка и кишечника от самопереваривания, благодаря ее буферному действию, регулирующему желудочную секрецию.

Особенности питания:

- ⇒ Не следует фиксировать внимание на диетических ограничениях. Соблюдение диеты должно быть естественным для ребенка, поэтому рекомендуется изменить весь семейный уклад и особенности семейного питания.
- ⇒ Не рекомендуются длительные диетические ограничения
- ⇒ Показан дробный прием пищи 5 - 6 раз в день.
- ⇒ Дневной рацион должен содержать достаточное количество белка, как животного, так и растительного происхождения. Желательно преимущественное использование в рационе мяса кролика, в котором содержится мало соединительной ткани и сухожилий и которое легче переваривается. Не рекомендуется включать в рацион жирную свинину, утку, гуся, дичь, баранину, требующих значительного напряжения ферментов желудка и 12-перстной кишки.
- ⇒ Чрезвычайно полезно достаточное употребление продуктов, являющихся источником пищевых волокон, поскольку последние снижают кислотность желудочного сока, связывают и препятствуют всасыванию тяжелых металлов, адсорбируют и выводят многие бактериальные токсины, повышают перистальтическую активность кишечника, следовательно, предупреждают развитие хронических запоров.
- ⇒ Независимо от длительности перерыва между обедом и ужином (для учащихся второй смены) необходимо, чтобы вечерний рацион включал легкоусвояемые продукты (овощи, кисломолочные продукты, в том числе творог, яйцо, рыбу), и не включал жирных, жареных, острых, соленых и мясных блюд
- ⇒ По достижению стойкой ремиссии рекомендуется перевод на полноценное возрастное питание с исключением блюд, раздражающих слизистую желудочно-кишечного тракта (соленья, копчености, жареные блюда, крепкий чай, кофе).

Одним из способов профилактики обострений заболевания является включение в рацион киселей гранулированных компании АРТ ЛАЙФ, обогащенных витаминами и микроэлементами: ежедневно независимо от сезона года, а в зимне-весенний период – обязательно. При этом рекомендуется использовать кисели «Яблоко», «Рябинка», «Клюква», «Вишня», «Черника».

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок

1. Необходимо соблюдение режима дня, занятия утренней гимнастикой, ежедневные прогулки

на улице не менее 2-х часов, продолжительность ночного сна не менее 10 часов.

2. Воспитание умения управлять своими эмоциями имеет особенно большое значение в профилактике ХЗОП и восстановлении здоровья ребенка.

3. Следует ограничить по возможности прием лекарственных препаратов

Салицилаты, нестероидные противовоспалительные препараты, сульфаниламиды, витамин С в высоких дозах способны оказывать повреждающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

4. Принципиально важным является:

- **своевременное выявление и санация хронических очагов инфекции,**
- **выявление и регулирование симптомов вегетативной дисфункции,**
- **строгое соблюдение всех противоинфекционных санитарно-гигиенических мероприятий для профилактики хеликобактериоза в семейных очагах.** (выделение отдельной посуды и столовых приборов, ужесточение режима обработки кипячением), поскольку механизм заражения, как правило контактный - через слюну.

5. Физические нагрузки

В период реконвалесценции и ремиссии ребенку показана утренняя гимнастика; дыхательные упражнения с акцентом на нижнегрудное и диафрагмальное дыхание. При стойкой ремиссии показаны более сложные упражнения, подключаются подвижные игры.

Физические упражнения при хроническом гастрите, гастродуодените

1. И.п. – стоя. Ходьба в течение 2 мин. Ходьба, высоко поднимая бедро, в течение 1 мин. Ходьба с переходом на легкий бег в течение 1-2 мин.
2. И.п. – стоя, руки на поясе. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 4-10 раз.
3. И.п. – стоя, ноги вместе. Дугами вперед руки вверх, правая нога назад на носок – вдох, руки опустить, ногу на место – выдох. Повторить 4-10 раз.
4. И.п. – стоя, ноги вместе. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны. Мах левой ногой назад, руки вперед. Тоже правой ногой. Повторить 4-10 раз.
5. И.п. – стоя. Диафрагмальное дыхание – правая рука на груди, левая на животе. На вдохе – живот надуть, на выдохе – втянуть. Повторить 2-4 раза.
6. И.п. – лежа на левом боку, рука над головой. Отведение вверх в сторону правой ноги и правой руки. Тоже лежа на правом боку. Повторить 4-10 раз.
7. И.п. – лежа на спине. Поднять голову и посмотреть на носки ног. Повторить 4-10 раз.
8. И.п. – лежа на спине, мяч зажат стопами ног, руки в стороны. Согнуть ноги, выпрямить вверх, согнуть, положить на пол. Повторить 2-6 раз.
9. И.п. – тоже. Поднять вверх прямые ноги с мячом, положить. Повторить 4 раза.
10. И.п. – лежа, мяч в руках, согнутых в локтевых суставах. Сесть, руки вверх с мячом, лечь, руки перед грудью. Повторить 2-4 раза.
11. И.п. – лежа. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
12. И.п. – стоя, руки опущены с гантелями. Руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. Повторить 4-6 раз.
13. И.п. – руки опущены с гантелями, ноги на ширине плеч. Поворот туловища влево, с разведением рук в стороны. Тоже вправо. Повторить 4-6 раз.
14. И.п. – стоя. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
15. И.п. – сидя на коврик, упор руками сзади. Приподнять туловище с опорой на кисти и стопы. Повторить 3-5 раз.

Физические упражнения при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки

1. И.п. – стоя. Ходьба на носках в течение 1-2 мин. Ходьба, высоко поднимая бедро, в течение 1 мин. Ходьба с переходом на легкий бег в течение 1 мин.
2. И.п. – стоя, руки опущены. Сгибание рук в локтях и выпрямление вверх – вдох. Сгибание в локтях и возвращение в исходное положение – выдох. Повторить 4-10 раз.
3. И.п. – стоя, спиной опираясь на стенку. Поднять вверх прямую ногу и вращение на 4 счета то в одну (вдох), то в другую сторону (выдох) в медленном темпе. Повторить 2-8 раз.
4. И.п. – стоя. Диафрагмальное дыхание – левая рука на груди, правая на животе. На вдохе – живот надуть, на выдохе – втянуть. Повторить 2-4 раза.

5. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, затем сделать 2 наклона к левой ноге – на выдохе. Тоже к другой ноге. Повторить 4-10 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, положить на пол – вдох. Поднять правую (левую) ногу к животу – выдох. Повторить 4-10 раз.
7. И.п. – лежа на спине. Поочередное отведение ноги в сторону (ногу не отрывать от пола). Повторить 4-10 раз.
8. И.п. – лежа. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога согнута в коленном суставе. Сделать предварительный вдох, повернуться на правый бок – выдох, лежа на правом боку – вдох, в исходное положение – выдох. Повторить 2-6 раз.
10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, опираясь на руки сесть, опираясь на руки – лечь. Повторить 2-4 раза.
11. И.п. – стоя на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку, отвести назад левую ногу. Тоже, но наоборот. Повторить 2-6 раз.
12. И.п. – лежа на правом боку. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
13. И.п. – лежа на спине, руки в стороны с гантелями. Поворот туловища влево, правую руку положить на левую – выдох (поочередно в каждую сторону). Повторить 2-4 раза в каждую сторону.
14. И.п. – стоя. Ходьба на месте в течение 1 мин.

Физические упражнения при хронических заболеваниях желчевыводящей системы, дискинезии желчевыводящих путей.

1. И.п. – стоя. Ходьба в течение 30 сек. Ходьба, высоко поднимая бедро, в течение 30 сек. Ходьба с переходом на легкий бег в течение 30 сек.
2. И.п. – руки перед грудью. Развести руки в стороны – вдох. Руки перед грудью – выдох. Правую руку вверх, левую руку вниз – вдох, руки перед грудью – выдох. Повторить 4-12 раз.
3. И.п. – стоя, руки за голову, ноги на ширине плеч. Наклон в сторону с поднятием рук вверх. Повторить 4-12 раз.
4. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повороты в сторону с отведением руки в сторону поворота. Повторить 4-12 раз.
5. И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – вдох, присесть, руки касаются пола справа – выдох. Тоже, руки касаются пола слева. Повторить 4-12 раз.
6. И.п. – стоя. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
7. И.п. – в присяде. Встать, руки вверх – вдох. Присесть, левую ногу отвести назад – выдох. Повторить 4-12 раз.
8. И.п. – стоя. "Мельница" – вращение рук. Повторить 4-12 раз.
9. И.п. – сидя на полу, ноги врозь. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох. Тоже к правой ноге. Повторить 4-12 раз.
10. И.п. – лежа на спине. Не отрывая ног от пола, повороты туловища то вправо, то влево с отведением прямой руки в сторону поворота. Повторить 4-12 раз.
11. И.п. – лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.
12. И.п. – лежа на спине. Руки вверх – вдох, подтянуть левую ногу к животу – выдох. Тоже и подтянуть правую ногу. Повторить 4-12 раз.
13. И.п. – лежа на спине, поднять голову и посмотреть на носки ног. Повторить 4-12 раз.
14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Мах правой ногой вверх, правой рукой коснуться носка. Тоже с левой ноги. Повторить 4-8 раз.
15. И.п. – лежа на спине. Руки в стороны – вдох. Подтянуть обе ноги к животу – выдох. Повторить 2-8 раз.
16. И.п. – лежа на левом боку, поднять правую руку вверх – вдох. Подтянуть рукой правую ногу к животу – выдох. Тоже на правом боку. Повторить 4-10 раз.
17. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вперед правую руку, отвести назад правую ногу – вдох. Скользящими движениями, передвигая правую ногу вперед, наклонить туловище к ноге – выдох. Тоже с другой ноги. Повторить 4-10 раз.
18. И.п. – стоя на четвереньках. Сделать предварительный вдох, лечь на живот – выдох. Повторить 2-4 раза.

19. И.п. – стоя. Прыжки на месте, легко приземляясь. Повторить 10-20 раз.

20. И.п. – стоя. Диафрагмальное дыхание. Повторить 2-4 раза.

Специальные рекомендации по оздоровлению

Лечебные и оздоровительные мероприятия назначаются лечащим врачом в зависимости от периода и тяжести заболевания.

Хорошим оздоровительным эффектом обладают у больных с эрозивно-язвенными изменениями в слизистой оболочке желудка и 12ПК в период ремиссии, витаминные и жирные пищевые добавки бета-каротина и полиена, что может способствовать удлинению сроков ремиссии и профилактике рецидивов заболевания. Рыбий жир - “Полиен” - высокожировая пищевая добавка, представляющая собой концентрат высокоактивных полиненасыщенных жирных кислот класса ω -3, полученных по оригинальной технологии из тушек морских рыб. С профилактической целью “Полиен” назначается детям старше 7-ми лет - по 5 капсул 3 раза в день (4.5 г/сутки).

Курс профилактического лечения составляет 30-40 дней. Повторные курсы можно проводить через 3-4 месяца, преимущественно в зимне-весеннее время. Длительность повторного курса - 30 дней.

Хорошим эффектом обладают минеральные воды и лекарственные травяные сборы, прием которых следует согласовать с лечащим врачом.

Минеральная вода (Боржоми, Смирновская, Славяновская и др.) связывает соляную кислоту, снижает кислотопродукцию; оказывает активирующее действие на трофические процессы в органах пищеварения. Прием минеральной воды рекомендуется в дозе 2-3 мл/кг с индивидуальной коррекцией дозы в подогретом и дегазированном виде, пить медленно, большими глотками при нормальной кислотности - за 45 мин. до еды, повышенной - за 1-1,5 часа, пониженной - за 15-30 мин. до еды. Курс 5-6 недель.

Фитотерапия обладает минимальным побочным действием и используется в зависимости от типа желудочной секреции. В состав сборов не рекомендуется включать более 3-5 трав, необходимо чередовать травы. Дозировается минеральная вода следующим образом: 7-12 лет - 1/2-1/3 дозы взрослых, старше 12 лет - взрослая доза.

Сборы, рекомендуемые при функциональных расстройствах желудка, хронических гастритах и гастродуоденитах с повышенной кислотностью:

Сбор № 1. Цветки липы - 10.0 семена льна - 10.0, корни солодки - 10.0

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, кипятят 5-7 минут, настаивают 8-10 часов, процеживают и принимают внутрь по стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор № 2. Корни алтея - 50.0 цветки ромашки - 20.0, плоды фенхеля - 20.0

2 столовые ложки сбора заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, кипятят 30 мин. на водяной бане, охлаждают 10 мин. при комнатной температуре, процеживают и принимают внутрь по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Сборы, рекомендуемые при функциональных расстройствах желудка, хронических гастритах, гастродуоденитах с пониженной кислотностью

Сбор № 1. Цветки ромашки - 10.0 трава полыни горькой - 10.0 лист шалфея - 10.0

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивают 30 мин. в теплом месте, процеживают и принимают внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор № 2. Трава золототысячника - 20.0 лист вахты трехлистной - 20.0 трава тысячелистника - 20.0

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, кипятят 5-7 мин., процеживают и принимают внутрь по 2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Профилактика ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛОР-ОРГАНОВ (хронический тонзиллит, хронический аденоидит).

В основе профилактики хронических заболеваний ЛОР-органов лежит предупреждение ангин и острых респираторных инфекций. Поэтому важны систематические местные воздействия на небные и носоглоточную миндалины и общеукрепляющие средства.

Большое значение имеет соблюдение санитарно-гигиенического режима: ограничение контактов (посещение гостей, походы в цирк, поездки на городском транспорте на длительные расстояния и т.д.), изоляция больных людей, оздоровление взрослых членов семьи (санация хронических очагов инфекции), проветривание квартиры, влажная уборка, прекращение курения в помещении, где находится больной ребенок (исключение пассивного курения).

Следует обратить внимание на образ жизни всей семьи: мощным оздоровительным эффектом обладают семейные лыжные и пешие прогулки, физические упражнения на свежем воздухе (гимнастика, бег, игры, работа на приусадебном участке), закаливание.

Родителям необходимо проанализировать тип отношений с детьми, часто болеющими респираторными инфекциями. Привязывающе-подавляющий тип родительских отношений, гиперопека, «тепличные» условия воспитания формируют у детей «уход в болезнь» или синдром «вторичной выгоды». В таких случаях могут потребоваться психолого-педагогические приемы преодоления болезни.

А. Особенности питания. Питание должно соответствовать возрасту ребенку, быть сбалансированным по основным нутриентам: белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам. В первую очередь предусматривается достаточное количество животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Они содержатся, прежде всего, в мясе, рыбе и твороге. Для улучшения аппетита и повышения защитных сил организма увеличивается количество растительных жиров. Для этого полезно давать салаты с растительным маслом несколько раз в день. Дневной рацион ребенка должен содержать оптимальное количество фруктов, овощей, ягод. В зимне-весенний период года следует использовать поликомпонентные витаминно-микроэлементные препараты. Необходимо избегать избыточного потребления сладостей и сахара.

Для повышения сопротивляемости организма и профилактики респираторных заболеваний рекомендуются продукты питания с повышенной биологической и энергетической ценностью - «Кисели плодово-ягодные обогащенные» компании АРТ ЛАЙФ («Клюква», «Рябинка», «Яблоко», «Вишня», «Черника»).

Детям младшего школьного возраста рекомендуется принимать по 150 мл киселя ежедневно или по 1 стакану (200 мл) 4 раза в неделю; школьникам старше 11 лет – по 1 стакану (200 мл) 5 раз в неделю.

Б. Особенности образа жизни, режима дня и физических нагрузок.

Необходимо соблюдать режим дня, делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе, при этом достаточно двигаться и дышать только носом. При частых заболеваниях и обострениях целесообразно гулять перед сном и увеличить продолжительность сна на 1-1,5 часа. Детям дошкольного возраста обязательен дневной сон, а школьникам – отдых.

Температура в помещении, где находится ребенок, не должна превышать 18-20 °С днем и на 2-4°С ниже ночью (сон при открытой форточке или фрамуге).

Большое значение имеет соответствие одежды ребенка температуре воздуха. При этом рекомендуется носить одежду по сезону, используя систему - 1, 2, 3. Лето – один слой одежды. Весна-осень – два слоя одежды. Зима – три слоя одежды.

Одежда для улицы должна быть по возможности ветронепроницаемой и легкой, не стесняющей движений ребенка.

Специальные рекомендации по оздоровлению.

Главным средством повышения устойчивости (сопротивляемости) организма к неблагоприятным факторам окружающей среды является физическая активность (гимнастика, массаж, закаливание, занятия спортом).

Хирургическое лечение (удаление небных миндалин и аденоидов) производится только при наличии показаний - осложненные формы хронического тонзиллита и аденоидита.

Дыхательная носовая гимнастика. Перед выполнением дыхательной носовой гимнастики необходимо очистить нос ребенка от выделений. Затем при закрытой левой половине носа осуществляется глубокий вдох и выдох другой (правой) половиной носа – 10 раз. После этого, закрыв правую половину носа, делается глубокий вдох и выдох через левую половину носа – 10 раз. Затем – глубокий вдох и выдох осуществляется через обе ноздри вместе – 10 раз.

Второй комплекс носовой дыхательной гимнастики (преимущественно для школьников) заключается в том, что нужно прижать левое крыло носа, сделать глубокий вдох через правую половину

носа и задержать дыхание на секунду. Выдох производится через левую половину носа при прижатом правом крыле носа. Затем, прижав правое крыло носа, сделать глубокий вдох левой половиной, задержать дыхание на секунду. Выдох производится через правую половину носа при прижатом левом крыле носа. И, наконец, глубоко вдохнуть обеими половинами носа, задержать дыхание на секунду и выдохнуть через обе ноздри. Упражнения выполняются по 10 раз попеременно.

Дыхательная носовая гимнастика проводится 6-8 раз в день на свежем воздухе или в проветренном помещении.

Массаж лица при остром рините и аденоидите.

1. И. п. ребенка - лежа на спине с высоким изголовьем (в случае большой слабости), или сидя на стуле, или стоя; и. п. родителя - сидя на стуле или стоя лицом к ребенку. Воздействуют на мягкие ткани носа (крылья носа и кожа верхней челюсти, примыкающая к носу ниже переносицы). Массаж выполняется передней и боковой поверхностью средних фаланг согнутых указательных пальцев колебательными движениями в лучезапястных суставах, слегка нажимая, с частотой колебаний до 240 в 1 мин.

Методические замечания. Спину нужно держать прямо, не напрягаться. Плечи расслаблены. Плечо и предплечье составляет прямой угол. Кисти вместе, указательные пальцы достаточно плотно прижаты к массируемому участку лица. Массируемый вдыхает ртом, а выдыхает достаточно шумно и без особой экспрессии, но максимально долго, что возможно только при отменной работе мышц брюшного пресса (говорите ребенку «выдыхай животом», «теперь раздуй живот так, как будто арбуз проглотил»; «опять выдыхай животом, долго-долго!» и т. д.). В результате массажа отек слизистой носа уменьшается, дыхание улучшается. С этого момента после 2-3 выдохов следует высморкаться.

При самомассаже этот прием удобно делать не указательными пальцами, а верхней и боковой поверхностями основных фаланг больших пальцев.

2. И. п. - то же. Воздействуют на мягкие ткани носа так же, как в 1-м приеме, но требуется плотно зажимать ноздри: при массаже больного - боковыми поверхностями основных фаланг указательных пальцев, при самомассаже - боковыми поверхностями ногтевых фаланг больших пальцев. Вдох делается ртом, выдох - сильно носом. Задача - сыграть «морзюнку» в ходе одного выдоха (произвольно получают «точки» и «тире») и, таким образом, промассировать высоким давлением воздуха придаточные пазухи носа и сам нос. Повторить 3-5 раз.

Методические замечания. Массировать можно сразу обе стороны (обе ноздри одновременно плотно закрываются, обе открываются). Можно выполнять прием на одной стороне. В этом случае, оставляя правую ноздрю постоянно закрытой, «морзюнку играют» на левой стороне, и наоборот. При этом иногда закладывает уши, и от несколько неприятного ощущения легко избавиться, делая несколько глотательных движений (как в самолете).

Массаж лица полезно сочетать с водными процедурами. Для этого после окончания массажа нужно качественно выполнить следующее:

а) умыться четырьмя пригоршнями холодной (водопроводной, колодезной или родниковой) воды, хорошенько растереть водой лицо;

б) втянуть носом воду из пригоршни. Стоя, наклонившись вперед, поднести полную пригоршню к носу и резко втянуть в себя воду носом. Оставаясь в наклоне, ХОРОШО высморкаться. Повторить 4 раза;

в) прополоскать горло холодной водой. Взяв в рот довольно много воды, запрокинуть голову и долго-долго полоскать горло. Затем, наклонившись вперед, выплюнуть воду изо рта. Повторить 4 раза;

г) выпить два больших глотка холодной воды.

Методические замечания. При отите следует воздержаться от втягивания воды носом.

Массаж лица при заболеваниях придаточных пазух носа и ангине.

Первые два приема такие же, как при остром рините (согрели нос и открыли носовое дыхание).

3. И. п. ребенка - то же, что и в 1-м приеме; и. п. родителя - сидя на стуле или стоя сзади больного. Воздействуют на кожу лица от переносицы до уха (нос, верхняя челюсть). Массажист накладывает ладони (у лучезапястных суставов) на костную часть носа: средние, безымянные пальцы и мизинцы прямые, соединены подушечками друг с другом. Движение проводится эластично,

ладони мягко или с некоторым напряжением скользят по верхней челюсти, а пальцы по мере сдвигания ладоней к ушам проглаживают «жесткий» нос и верхнюю челюсть хлестообразным скольжением, собираясь в кулачок. Массаж продолжается до появления у ребенка прилива тепла. В зависимости от сноровки и умения массажиста достаточно сделать 6-15 движений.

4. И. п. - то же. Массажист накладывает ладони (у лучезапястных суставов) на нижнюю челюсть у подбородка, а прямые пальцы (указательные, средние, безымянные и мизинцы) с некоторым напряжением касаются подушечками друг друга. Тем же движением, что и в 3-м приеме, ладони легко или с некоторым напряжением скользят по нижней челюсти к ушам, затем включаются в работу и пальцы - указательный и средний скользят хлестообразно по лицевой поверхности нижней челюсти, безымянный и мизинец по ее нижней поверхности. Повторить несколько раз, до появления у больного прилива тепла.

При самомассаже этот прием удобнее выполнять тыльной стороной кисти.

5. И. п. - то же. Воздействуют на весь лоб. Как и в 4-м приеме, ладони (у лучезапястных суставов) и пальцы накладываются на лоб как можно ближе к его середине, затем легко скользят по лбу к вискам. Повторить 10-15 раз до появления у массируемого ощущения тепла.

6. И. п. - то же. Одной рукой захватывают теменную часть головы, а ладонь другой руки ладонными подушечками указательного и среднего пальцев прижимают к верхнему краю лба над переносицей. Растирают кожу лба вращением (до 300 об/мин) ладони (левой руки справа налево, правой - слева направо) по периметру лба до возникновения у массируемого ощущения «кипятка» в шести точках: вверху и внизу лба, над глазами и переносицей (30 сек.).

Следует помнить, что кожа на лице у детей очень нежная, поэтому все движения надо делать легко, обходить болезненные участки. И у ребенка, и у взрослого от массажа возможно легкое головокружение, однако бояться этого не надо, оно проходит быстро без вредных последствий.

Водные процедуры. Показано до 4-х раз в день умывание лица, рук до локтя, шеи, заушных областей, груди водой температурой 28°C, со снижением к концу года летом до 18-16°C, зимой до 20-18°C.

Полезно затягивание воды носом с ладоней (носовой душ) с последующим высмаркиванием, а также полоскание горла.

Для достижения закаливающего эффекта от водных процедур необходимо начинать полоскать горло водой сначала температурой 36-37°C с последующим снижением через каждые 3-4 дня на 1-2°C вплоть до 8-10°C. Для полоскания используют 1/2-1/3 стакана воды (отвара зверобоя, ромашки, эвкалипта, раствора хлорофиллипта).

Охладить воду до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х литровую банку.

«Булькание» воды в горле должно быть как можно дольше.

Полоскание горла лучше проводить после сна, вечером перед сном, перед обедом, после обеда.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика показана детям, часто болеющим респираторными заболеваниями и имеющим хронические заболевания органов дыхания. Систематическое выполнение дыхательных упражнений (особенно на свежем воздухе) - прекрасное закаливающее и лечебно-профилактическое средство: очищается слизистая дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от патологической, микробной флоры, обеспечивается полноценный дренаж бронхов и таким образом предупреждается развитие осложнений при острых или обострениях при хронических респираторных заболеваниях. Эта гимнастика тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию легких, нормализует кровообращение, повышает физическую подготовленность.

Выполняя приведенные ниже упражнения, нужно дышать через рот, так как при форсированном дыхании через нос можно занести патологическое содержимое носоглотки в бронхи, и тем самым дать новый толчок развитию болезни. В покое же следует дышать через нос.

Упражнения дыхательной гимнастики у детей младшего школьного возраста:

«Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторять 10-12 раз.

«Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «П-ф-ф-ф-ф-ф!». Повторять 5-6 раз.

«Помаша крыльями, как петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторону, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку!». Повторять 5-6 раз.

«Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш-ш-ш». Повторять 4-5 раз.

«Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременно движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

«На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Повторять 3-4 раза.

«Партизан». Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 8-8 шагов – выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше». Повторять 1,5 минуты.

«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят. При этом громко произносить «сссс! ссссс!». Выпрямление – выдох, наклон в другую сторону. Повторять 6-8 раз.

«Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с глубоким выдохом и произносить звуки «р-р-р-р». Повторять 4-5 раз.

«Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х-х». Повторять 5-6 раз.

«Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произносить ух-х-х-х. Повторять 4-5 раз.

«Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением «м-м-м-м!». Повторять 1,5-2 минуты.

«Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеча, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в сторону, вправо и влево. При наклоне в сторону – выдох с произношением «т-у-у-у – х-х-х-х!». Сделать 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в сторону, на выдохе опустить вниз с произношением длительно «г-у-у-у-у!». Повторять 1-2 минуты.

«Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с!». Повторять 3-4 раза.

Дыхательную гимнастику следует выполнять 2 раза в день, включать ее элементы в ежедневную утреннюю зарядку.

Упражнения дыхательной гимнастики у детей среднего и старшего школьного возраста:

1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. На счет 1 - движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох); на счет 2 - плавно, медленно вернуться в и. п. (диафрагмальным вдохом выпятить живот).

2. И. п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны - вверх. На счет 1 - опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); на счет 2—3 - руки плавно развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжая выдох; на счет 4 - вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот.

3. И. п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 - опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлест руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох); на счет 2 - плавно вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

4. И. п. - стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжни», правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»), левая далеко сзади (кисть раскрыта - «лыжная палка на ремне»). На счет 1 - плавно присесть, правую руку вниз - назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук и бедер); затем выпрямиться до и. п., левую руку вперед (кисть «сжимает лыжную палку»), правую далеко назад (кисть раскрыта) (диафрагмальным вдохом выпятить живот), на счет 2 - то же, но другой рукой.

5. И. п. - стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки». На счет 1 - опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз - назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); на счет 2—3 - оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох), на счет 4 - вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот.

6. И. п. - стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1—2 - четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием), на счет 3—4 - два медленных круговых движения руками, совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая тем самым круглый живот.

7. И. п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, ладонь повернута вправо и сжата, как для «гребка», левая рука внизу, расслаблена и повернута ладонью назад. На счет 1—3 - три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за «гребущей» рукой (один мощный выдох с натуживанием), на счет 4 - медленно одно круговое движение руками, диафрагмальным вдохом предельно выпячивая живот.

8. И. п. - стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед - вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет - «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз - назад к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

9. И. п. - стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх ладонями наружу, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад-в стороны-вниз к бедрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперед - вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

10. «Лягушка». И. п. - упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 - упор присев (одновременно мощный выдох), на счет 2 - вернуться в и. п. толчком (диафрагмальный вдох). Оба движения выполнить за 1 сек.

11. «Пляска». И. п. - стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти - как у танцоров. На счет 1 - подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох), на счет 2 - подпрыгнуть, меняя положение ног, затем вернуться в и. п., раздувая вдохом живот. Оба движения выполнить за 1 сек.

12. И. п. - стоя левым боком к опоре на правой ноге, левая нога согнута сзади в колене, стопа свободна, левой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на стопе опорной ноги, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и сразу же предельно возможный мах той же ногой вниз - назад до касания стопой ягодицы, опускаясь на стопу правой ноги, выпячивая живот диафрагмальным вдохом. Оба движения выполнить за 1 сек. То же правой ногой.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Под закаливанием понимают комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным средовым воздействиям (в первую очередь, метеорологическим) путем тренировки механизмов терморегуляции.

Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и соблюдения следующих правил и принципов:

- Начинать и проводить закаливание только при полном здоровье ребенка.
- Закаливание должно проводиться на фоне оптимального теплового состояния детей, поэтому лучше начинать его в теплое время года.
- Положительный эмоциональный настрой ребенка – обязательное условие закаливания.
- Сила закаливающего фактора должна постепенно увеличиваться.
- Воздействие закаливающих факторов следует адресовать к различным участкам тела.
- Закаливающие воздействия не должны быть монотонными, их нужно варьировать по силе, продолжительности, использовать в сочетании с физическими упражнениями или без них.
- В случае прерывания закаливания на 10 дней и более, его возобновляют с температур начального периода.
- Закаливание проводится систематически.
- Лучше использовать комплексное воздействие природных факторов.

Способы закаливания зависят от возраста ребенка, состояния его здоровья и уровня закаленности. Незакаленным и ослабленным детям начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4°С выше, чем для здоровых и закаленных детей, а темп ее снижения более медленным.

Основной принцип закаливания – постепенность в увеличении нагрузок. Обязательно положительное отношение ребенка к закаливанию.

Закаливающие мероприятия, осуществляемые в повседневной жизни.

1. Поддержание температуры воздуха в помещении в пределах нормы (18-20°С).
2. Регулярное проветривание помещений.
3. Воздействие пульсирующего микроклимата за счет перепадов температуры воздуха в разных помещениях.
4. Одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт.
5. Воздушные ванны при переодевании, во время утренней гимнастики, умывании.
6. Прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей движение.
7. Сон в помещении с открытой форточкой.
8. Ежедневные гигиенические процедуры: умывание, мытье рук до локтя, шеи, груди, мытье ног.
9. Утренняя гимнастика.

Специальные методы и формы закаливания.

1. Контрастные воздушные ванны. Они проводятся с разницей температур между помещениями в 5-8°С. Ребенок в течение 1,5-2 минут выполняет физические упражнения в теплом помещении, затем перебегает в более холодное помещение, где в течение 1-1,5 минуты делает циклические движения средней интенсивности (бег, ходьба). Всего делается 4-6 заходов.
2. Босохождение. Хождение босыми ногами по комнате начинают при температуре пола не менее 18°С с 15-30 минут, каждый день удлиняют на 10 минут, доводят до 1-1,5 часов, а затем и постоянно в течение дня.

После хождения босиком можно проводить обливание стоп водой при температуре воды в начале закаливания 37-36°С с постепенным снижением в процессе закаливания до 20°С.

Босохождение полезно сочетать с массажем стоп. Для этого ладонью или пальцами, сложенными в кулак делают поглаживание, растирание и снова поглаживание обнаженных стоп.

3. Растирание или промокание тела полотенцем. Сразу после сна или отдыха в постели; после тренировки следует обязательно крепко растереть тело сухим банным полотенцем. Делается это тремя приемами:

Исходное положение (и. п.) ребенка - стоя лицом к родителю, упираясь прямыми руками в его грудь или плечи (в зависимости от роста ребенка); и. п. родителя - стоя, руки чуть шире плеч, взяв кистями полотенце, свернутое валиком, положив его сзади на область шеи и плеч ребенка. Энергично растереть тело полотенцем справа налево и слева направо, одновременно медленно перемещая его вниз до стоп, затем обратно вверх. Повторить 5 раз.

И. п. ребенка - стоя спиной к родителю, упираясь вытянутыми вперед руками в стену (или стоя, прижавшись спиной к груди родителя); и. п. родителя - стоя, держа полотенце, свернутое валиком, чуть шире плеч, прижимая его к предплечьям ребенка снизу. Энергично растереть тело полотенцем справа налево и слева направо, одновременно перемещая полотенце вниз до стоп, затем вверх. Повторить 5 раз.

И. п. ребенка и родителя - то же. Энергично растирать бока ребенка (от подмышек до бедер), затем поочередно - бедра. Повторить 5 раз.

Продолжительность растирания во всех трех приемах - 1 мин.

Методическое замечание: при растирании рук в локтевых сгибах, подмышках, в области грудных желез, паха и под коленками силу нажима необходимо уменьшать; места на коже с выраженными явлениями дерматита следует обходить.

После водной процедуры растирать тело не желательно, так как это снижает закаливающий эффект. Достаточно промокнуть ребенка простышкой, полотенцем или пеленкой и затем побегать босиком, в одних трусах, и только потом одеться. Тем, кто в силу состояния здоровья бегать не может, нужны массаж тела и конечностей плюс недолгая воздушная ванна.

4. Влажное растирание тела. Проводится варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Начальная температура воды 36-35°C, через 1-2 дня температуру снижают на 1-2°C и доводят ее до 22-20°C. Длительность процедуры 3-5 минут. Сначала растирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Направления движений при обтирании – от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.п.). Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Температура воздуха в помещении должна быть не менее 20-22°C.

5. Ножные ванны или обливание ног (стоп и нижней трети голени) начинают с температуры воды 28-26°C, через 1-2 дня снижают на 1°C и постепенно доводят до 18-20°C у детей младшего школьного возраста и до 16-14°C – у более старших детей. Процедура проводится только при теплых ногах ребенка, продолжительность ее составляет 3-4 минуты.

6. Контрастное обливание ног. Вначале ноги (стопы и нижняя треть голени) обливают теплой водой (36-35°C), а затем сразу же прохладной (24-25°C), после чего вновь следует теплое обливание (36-35°C). Постепенно (каждые 5-7 дней на 1°C) температура теплой воды повышается до 38-40°C, а холодной - снижается до 18-16°C. Зимой контрастное обливание ног лучше проводить перед дневным сном, а летом – после прогулки.

Часто болеющим детям можно начинать с более высоких температур: теплая вода – 38°C; холодная вода – 28°C.

7. Контрастные ножные ванны. Для этой процедуры требуются два тазика с водой разной температуры. В одном тазике температура воды 37-38°C, а в другом – 33-34°C. Ребенок попеременно погружает ноги в тазик с горячей водой на 1-2 минуты, а затем в тазик с холодной водой на 5-10 секунд. Повторяют 3-4 раза.

Температуру холодной воды постепенно снижают на 1°C каждый день в течение 7 дней и доводят ее до 10°C. Число погружений увеличивают до 6, а время погружения в тазик с холодной водой – до 15-20 секунд.

8. Плавание и купание в бассейне. При этом температура воздуха в помещении должна быть не менее 25°C и воды не менее 23°C. Продолжительность купания от 10-15 до 30-40 минут.

9. Посещение сауны. Температура в сауне должна быть не больше 90°C, длительность пребывания постепенно доводится до 10 минут, сидя на первой ступеньке.

В русской бане используют более низкие температуры (от 60°C) с экспозицией 2-3 минуты, повышая ее до 80°C и увеличивая продолжительность до 6-8 минут. За один сеанс дети посещают парную 2-3 раза, в промежутках принимают душ или воздушные ванны комнатной температуры или спокойно плавают (играют) в бассейне с температурой воды около 25°C.

Часто болеющим детям с целью повышения сопротивляемости организма и профилактики заболеваний рекомендуется самомассаж биологически активных точек.

САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Самомассаж биологически активных точек производится пальцевым надавливанием на строго определенные точки (рис. 1). При этом отмечается избирательное и целенаправленное воздействие на функционирование отдельных органов и систем, организма в целом.

Самомассаж осуществляется надавливанием кончика указательного пальца в области биологически активной точки до появления незначительной болезненности, а затем делаются вращательные движения по часовой и против часовой стрелки.

Массаж проводится 3 раза в день по 3 минуты: каждую точку массируют 9 раз в одну сторону и 9 – в противоположную.

Ребенок должен сосредоточиться на процедуре. Мышцы должны быть расслаблены.

Точка 1 – связана со слизистой трахеи, бронхов и костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

Точка 2 – связана с органами иммунной системы.

Точка 3 – контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

Точки 4-5 – связаны с вестибулярным аппаратом.

Точка 6 – при воздействии на эту зону улучшается кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой пазухи, восстанавливается носовое дыхание

Точка 7 – контролирует кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8 – влияние на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 – контролирует многие функции организма.

Самомассаж биологически активных точек при частых респираторных заболеваниях

