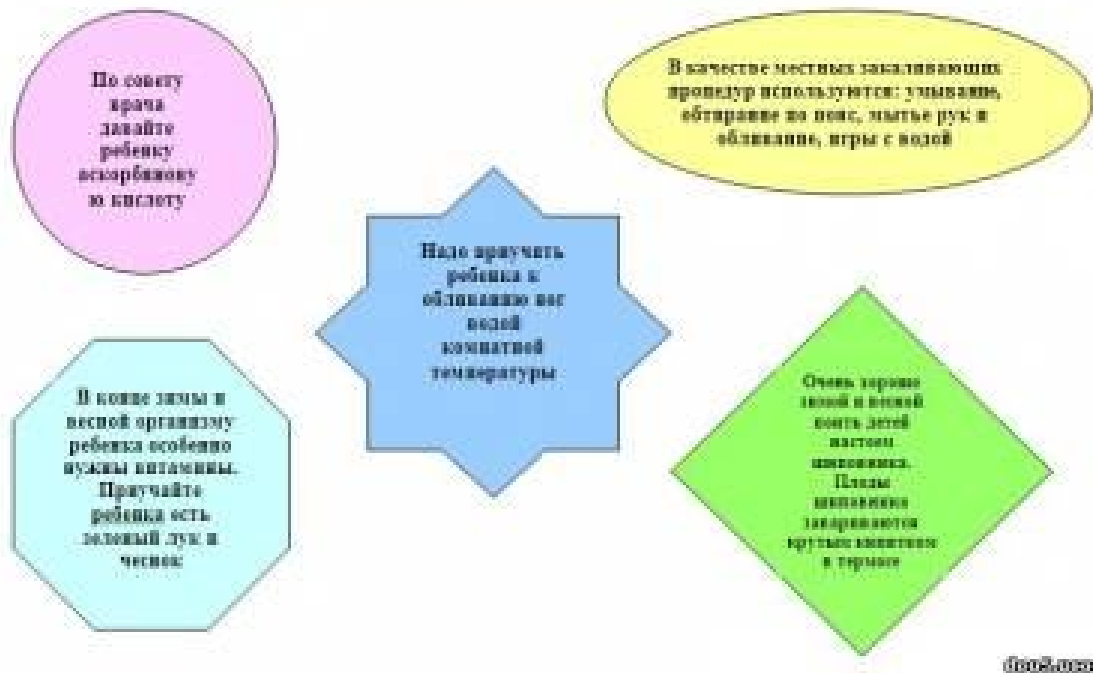


## КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?



### ***Что такое иммунитет?***

Что такое иммунитет и какова его роль в организме?

Иммунная система человека "распознает" все вредные и чужеродные вещества, проникающие в организм, и создает защиту против вирусов и бактерий, предупреждает развитие раковых клеток. Эта система начинает формироваться в основном на этапе внутриутробного развития и заканчивает свое формирование примерно на первом году жизни малыша. Если ребенок находится на естественном вскармливании, то через молоко матери он получает защитные вещества, и таким образом усиливается еще не совсем совершенный собственный иммунитет. Хуже, если малыш лишен материнского молока: он чаще и тяжелее болеет. Такие дети особенно нуждаются в закаливании.

### ***Врожденные и приобретенные нарушения иммунитета***

Существуют врожденные и приобретенные нарушения иммунитета. При первых может родиться ребенок с врожденным нарушением всей иммунной системы или ее частичным поражением. Такие дети уже с рождения непрерывно болеют. В первые месяцы жизни их необходимо обследовать в специализированных клиниках. При вторых ребенок рождается здоровым, однако в дальнейшем болезни, психические травмы, любой стресс могут быть причиной поражения иммунной системы.

## ***Позднее прикладывание к груди ослабляет иммунитет!***

Считают, что у новорожденного возникает стресс при отрыве его от матери сразу после родов, при позднем прикладывании его к груди. В результате этого ребенок вырастает с низким уровнем иммунитета, подавленный, не способный к активной полноценной жизни и во взрослом состоянии более подверженный болезням цивилизации: раку, инфаркту, гипертонии и т.д.

### ***Иммунитет и стресс***

Какие изменения возникают в организме при стрессе? Один из крупнейших мировых физиологов Ганс Селье показал, что чем бы ни был вызван стресс, какая бы ни была его причина, реакция организма на него всегда однотипна. Она выражается в том, что вначале все силы организма мобилизуются, чтобы выжить, в том числе и иммунитет, а по прошествии времени наступает вторая фаза - фаза истощения (ее даже называют фазой повреждения). В этой фазе все защитные силы организма истощаются, и на этом фоне появляется множество различных заболеваний.

**Как защитить себя и других от гриппа**

	Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь		Немедленно выбрасывай использованные салфетки
	Регулярно мой руки с мылом		Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу
	Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр		Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
	Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах		Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

doos.ucoz.ru

## ***ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ.***

Часто болеющие дети серьезная проблема семьи. От того, как растет ребенок, зависит, как происходит перестройка и формирование организма, насколько полноценно закладывается иммунная и адаптационная системы, нервная и эндокринная.

Все системы и органы организма взаимосвязаны и составляют единую систему. Неблагополучие одного органа ведет к патологии других систем и органов. Наиболее распространенными причинами частой заболеваемости у детей является:

сложные роды,  
родовые травмы,  
раннее искусственное вскармливание,  
дисбактериоз кишечника, который сопровождается кожными проявлениями,  
заболевания ЛОР органов,  
врожденные хронические заболевания,  
врожденный гепатит и многие другие причины.

- Детей, подверженных частым респираторным инфекциям, принято называть часто болеющими (ЧБД).
- ЧБД - это не нозологическая форма и не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за транзиторных, корригируемых отклонений в защитных системах организма, и не имеющих стойких органических нарушений в них.
- У каждого ребенка с частыми респираторными инфекциями необходимо уточнить причины повышенной заболеваемости и выявить конкретные провоцирующие факторы.
- Оздоровление часто и длительно болеющих детей требует планомерного и систематического проведения комплекса медико-социальных мероприятий.
- Программа реабилитации часто и длительно болеющих детей в каждом конкретном случае должна быть составлена с учетом конкретных этиологических и патогенетических особенностей, а также провоцирующих факторов.
- Комплекс медицинской реабилитации часто болеющих детей включает рациональный режим дня и питания, закаливание, общеукрепляющую и лечебную физкультуру, медикаментозную терапию.
- Медикаментозная иммунокоррекция - только одна из составляющих программы оздоровления часто и длительно болеющих детей, используемая только в комплексе с другими реабилитационными мероприятиями.

# **ФИЗКУЛЬТУРА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**



## **Дефекты осанки.**

Очень важно тщательно следить за правильным положением тела ребенка не только во время его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна.

Причин не правильной осанки много: привычка детей стоять с опорой на одну ногу ведет к косому положению таза и изгибу позвоночника в сторону; неправильная походка с опущенной головой - к сутулости.

Основным средством профилактики и лечения нарушений осанки служат занятия физическими упражнениями. С детьми дошкольного возраста уже можно применять упражнения, способствующие формированию правильной осанки, проводимые преимущественно в форме игр.

## **Комплекс упражнений:**

Прогибание спины с обручем или мячом в руках, отставляя ногу назад, сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток, наклоны туловища в стороны с обручем за спиной, отведение палки за спину, хлопки за спиной, ходьба с сохранением правильной осанки.

## **Плоскостопие.**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиваться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышц стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включать в занятия специальные упражнения и чередовать пребывание ребенка на ногах с отдыхом сидя.

Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия

является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры.

### **Комплекс упражнений:**

Ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по наклонной плоскости, ходьба по гимнастической палке положенной на полу, катание мяча ногой, сидя, захват мяча двумя стопами, приседание, стоя на палке, держась руками за спинку стула, имитация подгребания песка, захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

### **Заболевание легких и верхних дыхательных путей.**

Основные болезни органов дыхания у детей, при которых необходимо применять гимнастику в домашних условиях, - это хроническая пневмония, бронхиальная астма и заболевания верхних дыхательных путей.

Заниматься гимнастикой при заболеваниях органов дыхания надо очень умело. Нельзя все сводить только к дыхательным упражнениям. Необходимо укреплять организм в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног, для чего чередовать специальные упражнения с общеразвивающими.

Рекомендуется проводить с детьми специальные дыхательные упражнения для воспитания навыка правильного дыхания через нос.

**Комплекс упражнений:** Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.

- "Поиграй на трубе". Стать прямо, ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Повторять в течение 15-20 сек.

- "Часики". Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: "Тик-так! Тик-так! Тик-так!" Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.

- "Паровоз" Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: "Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек.

- "Лови комара" Стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: "Ж-ж-ж-ж! Ж-ж-ж-ж-ж!" Повторить 4-5 раз.

Дети нуждаются в наглядном примере при обучении. Надо живо и интересно показать им движения, используя в процессе занятий разнообразные игрушки и пособия. Необходимо поощрять детей во время игр и занятий, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.

## *Гимнастика и зарядка дома*



*Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.*

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

## ***Общие правила для домашней зарядки***

- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

## ***Зарядка всей семьёй***

- 1. «Пружинка»** И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны. **2. «Разгибание на шаре»** И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
- 3. «Подними шар»** И.п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
- 4. «Барабанщик».** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.
- 5. «Кошечка»** И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая» ). - прогнуться в спине («кошечка добрая» ).
- 6. «Отжимание»** И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.
- 7. «Прыжки»** И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребёнком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

***Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!***