**Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №34 г. Тверь**

**КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ**

****

**2014 год**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ**

Современные дети проводят много времени у телевизора и компьютера, что неизбежно сказывается на их зрении. Разумеется, родители должны ограничивать время таких развлечений, но даже если ребенок проведет у монитора или экрана телевизора около 1 часа, его глаза сильно устанут. Профилактические упражнения следует выполнять в течение 2—3 минут несколько раз в день. Одновременно с ними полезно проводить гимнастику для мышц шеи, спины и плечевого пояса. Именно поэтому вам для зрения детей следует научить ребенка профилактической гимнастике для глаз, превратив ее в увлекательную игру.

**Профилактическое упражнение 1**

1. Попросите ребенка сесть на стул и выпрямить спину.

2. Предложите ему сосчитать до двух с закрытыми глазами.

3. Когда он сделает это, попросите его открыть глаза, снова закрыть и сосчитать уже до трех.

4. Далее предложите ему сосчитать с закрытыми глазами до четырех, до пяти и, наконец, до десяти.

**Профилактическое упражнение 2**

1. Попросите ребенка для зрения сесть на стул, выпрямить спину и положить руки на колени.

2. Предложите ему поиграть в игру «Мозаика».

3. Разместите напротив глаз ребенка яркую картинку и объясните ему, что если он будет быстро моргать, то сможет увидеть вместо нее мозаику.

4. Пусть ребенок сосредоточит взгляд на картинке, а затем начнет быстро моргать.

5. Через 1—2 минуты игру можно закончить.

**Профилактическое упражнение для зрения детей №3**

 1. Укладывая ребенка спать, скажите ему, что знаете волшебное средство для хороших снов.

 2. Попросите его закрыть глаза, погладьте веки малыша от внутреннего к внешнему краю глаза.

 3. Помассируйте веки ребенка круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 минуты.

**РАЗВИТИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ РЕБЕНКА**

Иммунитетом называется невосприимчивость организма человека к различным факторам окружающей среды, особенно к инфекциям. Иммунная система является крепким многофункциональным механизмом, который отлаживался длительное время. Основными единицами иммунитета считаются лейкоциты – иммунные клетки, разделяющиеся на группы, каждая из которых имеет свои функции. Взаимодействие между различными группами лейкоцитов способствует выработке иммуноглобулинов – защитных белков, которые способны уничтожать врагов, проникших в организм.

Развитие иммунной системы ребёнка продолжается примерно 7 лет, на протяжении которых малыш активно познаёт мир, сталкиваясь с новыми микроорганизмами, которые подготавливают его иммунную систему к взрослой жизни. Огромное значение в этом процессе имеет тимус – вилочковая железа, в которой происходит отбор лейкоцитов, способных распознать чужеродные агенты, остальные же клетки уничтожаются. К периоду полового созревания тимус начинает сморщиваться, после чего его невозможно обнаружить.

**Методы укрепления иммунитета**

Достаточно эффективно тренируют иммунитет ребёнка гимнастика и массаж в проветренном помещении, контрастные обливания, плавание, а также солнечные и воздушные ванны. Такие процедуры позволяют ускорить созревание иммунных клеток, потому проводить их необходимо регулярно. Кроме этого, своеобразной тренировкой являются прививки, которые активизируют реакции иммунной системы, стимулируют производство иммуноглобулинов и способствуют формированию иммунологической памяти к определённому вакцинному материалу. Для активации и стимуляции иммунных реакций существует целая группа иммуностимуляторов – специальных препаратов, которые назначаются преимущественно часто и тяжело болеющим детям, а также в период эпидемии ОРВИ и гриппа. Прописывать подобные лекарства имеет право только врач, поэтому строго запрещается давать их ребёнку самостоятельно.

**ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РЕБЕНКА**

Согревающие процедуры можно использовать только тогда, когда у ребенка нет температуры. Любое дополнительное тепло в этом случае только «нагонит» жар, так что избегать стоит даже шерстяных носков и шарфов. «Горячие» процедуры не проводят в острой стадии заболевания еще и потому, что они создают дополнительную нагрузку на организм и пойдут на пользу либо в самом начале простуды (при переохлаждении, легком першении в носу или горле), либо уже тогда, когда кризис миновал и осталось снять локальные проблемы, например, устранить насморк или кашель.

**Горчичники**

Обеспечивают хорошее точечное прогревание нижних дыхательных путей, облегчают состояние при бронхите и пневмонии. Горчичный порошок способен вызвать сильное раздражение, и даже ожог кожи у маленьких детей. Кроме того, он может спровоцировать приступ аллергии, особенно если ребенок предрасположен к этому заболеванию. Горчичники не рекомендуются детям до 3 лет. Если вы все-таки решили воспользоваться этим средством, расположите их со стороны спины на грудной клетке, не затрагивая позвоночник. Ставить горчичники на грудь не стоит - кожа здесь тоньше, чувствительнее, и риск ожога выше; к тому же тепло может создать излишнюю нагрузку на сердце.

**Разогревающие растирания при простудных заболеваниях**

Растирания стоп и икроножных мышц активируют биологически активные зоны, отвечающие за носоглотку, а грудной клетки — улучшают кровообращение в тканях, уменьшают воспалительный процесс, облегчают кашель, способствуют выведению инфекции и облегчению дыхания. Опасность представляют неподходящие для детей препараты, которые могут вызвать ожог кожи или аллергическую реакцию. К их числу относятся мази с добавлением эфирных масел, скипидара, пчелиного и змеиного яда, любые спиртовые настойки, водка.

Наиболее безопасными для малышей считаются средства для растирания на основе животного жира, например барсучьего и медвежьего. Их можно использовать с 6 месяцев. Мазь наносится на грудную клетку спереди и сзади, а также на подошвы и икроножные мышцы перед сном; затем малыша нужно сразу же уложить в постель и укутать.

**Горячие компрессы для носа**

Положив на переносицу мешочек с нагретой солью или крупой (варианты наполнения - картошка в мундире, вареное яйцо), можно хорошо прогреть полость носа и носовые пазухи, улучшить отток слизи и выведение инфекции. Риск ожога кожи, неприятные ощущения у ребенка. Держать компресс на переносице нужно не менее 5 минут, до полного остывания, а малыша трудно удержать на месте столько времени. Прежде чем приступать к этой процедуре, нужно обязательно посоветоваться с отоларингологом. Горячие компрессы противопоказаны при синусите - воспалении придаточных пазух носа, иначе бактерии в них от тепла начнут размножаться активнее. Этот способ лечения не рекомендуется детям до 3 лет.

**Ингаляции**

Способствуют разжижению и отхождению мокроты из верхних и нижних дыхательных путей, снимают спазм голосовых связок. Могут использоваться у детей с самого рождения - современные ультразвуковые небулайзеры работают бесшумно и позволяют проводить процедуру даже во сне.

Ингаляции над паром, которые когда-то устраивали наши мамы, были дискомфортны и небезопасны для детей. Сегодня проблема полностью решена: в ингаляторы заливается жидкость комнатной температуры; они допускают комфортное использование широкого спектра препаратов, травяных настоев, минеральной воды. Правильный препарат для ингаляции может назначить только доктор после осмотра и выслушивания грудной клетки. Неверно подобранное средство способно привести к прямо противоположному эффекту: усилению кашля, спазму голосовых связок, распространению инфекции в легкие.

**ПРОСТУДА ЛЕЧИТСЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

**Температура**

Одним из симптомов простуды является жар. Для начала измерьте температуру у ребенка. Поставьте градусник на 5 минут. Если температура поднялась дайте обильное питье (компот, морс, травяной чай) поможет ребенку избежать обезвоживания организма, в особенности при жаре, диарее или рвоте. Высокая температура 38,5 градусов и выше опасна тем, что может вызвать судороги у ребенка, срочно вызывайте скорую помощь.

**Лечимся народными средствами**

Противовоспалительным и потогонным действием обладает крапива, мелисса, мята, липа, ромашка, калина, смородина и малина. Малину и калину в домашних заготовках для лечения не используйте. Полезнее будет давать замороженные и высушенные фрукты. Приготовьте травяные настои из крапивы, мелиссы или мяты. Жаропонижающий чай для детей до 5 лет, заваривается так – взять 1 кофейную ложку трав или ягод на стакан воды. Травы или фрукты залить водой, прокипятить и настаивать в течение нескольких минут. Потом процедить и остудить. Отвар должен быть теплым, но не горячим, давать малышу до и после еды, этот отвар выпивается в течение дня, пить понемногу.

**Кашель**

В первые дни простуды сухой кашель у ребенка нужно лечить отварами лекарственных трав, которые имеют спазмолитическое действие (мелисса, мята, ромашка) и лечить паровыми ингаляциями. В квартире следует поддерживать определенную влажность воздуха. В зимний период в помещениях, где есть центральное отопление, влажность обычно не превышает 25%, а нормальной должна быть 60% влажность. Если по квартире расставить специальный пульверизатор или емкости с водой, они способны увлажнить воздух. При воспалении горла ребенку помогают полоскания травяными настоями. Можно в качестве солевого раствора использовать морскую соль, настой перед применением прокипятить и остудить. Обычно через 2 дня кашель будет влажным, и дыхательные пути очистятся от избытка слизи. Ребенку в этот период нужно давать отхаркивающие средства – чай, содержащий анис, мяту, тимьян, сироп корня солодки или аптечные грудные сборы.

**ОСТРОЕ ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

Особенно часто острое пищевое отравление происходит в летний период, когда у ребенка имеется больше возможности незаметно для родителей отравиться ядовитым растением, кроме того, в жаркую погоду продукты питания портятся намного быстрее.

Острое пищевое отравление всегда проявляет себя у ребенка определенными симптомами:

 - боли постоянные, или периодические (колики), нередко сопровождается тошнотой, рвотой, при этом в рвотных массах можно различить источник пищевого отравления (грибы, пищу, растения),

- температура тела повышается при отравлении некачественной пищей,

- жидкий стул –признак того, что поражен толстый кишечник.

Необходимо знать, что ребенка, отравившегося грибами ни в коем случае нельзя лечить антибиотиками, необходимо немедленно обращаться за квалифицированной медицинской помощью.

**Отравление пищей**

Некачественные, испорченные продукты могут стать источником бактериальной токсикоинфекции, наиболее часто обнаруживаются стафилококки, стрептококки, сальмонеллы, кишечная палочка. При этом происходит отравление организма токсинами, производимыми бактериями, а также самими бактериями, которые продолжают выделять токсины в организме человека. При любом пищевом отравлении необходимо предпринять ряд срочных мер.

1. Вызвать скорую помощь.

2. Промыть желудок водой.

3. Собрать остатки подозрительной пищи (грибов, растений), предположительно вызвавшей отравление.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

Здоровье человека определяется следующими факторами, это: наследственность, образ и условия жизни.

Формирование здорового образа жизни детей начинается еще с рождения и продолжается в течение всей жизни. Основы образа жизни закладываются в периоде детства и юношества и для его формирования дети обычно подражают родителям. Родители должны помнить, что мало просто, говорить и наставлять детей, самый лучший урок для ребенка это собственный пример. **Здоровье это**: сбалансированное питание, достаточная активность, закаливание, соблюдение личной гигиены, рациональный режим дня и отказ от вредных привычек.

**Рациональное питание.**

Еда должна быть всегда свежей, приготовленная из свежих продуктов в допустимых санитарных условиях. Также следует придерживаться режима дня, число столов не должно быть меньше 4 – х в день. Не рекомендуется давать детям: газированные напитки (влияют плохо на желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу и печень), копченные продукты (также очень вредны для этих органов), шоколад, конфеты, резинки жевательные (для их приготовления иногда используют достаточно вредные вещества для организма), консервированные продукты. Формирование здорового питания у ребенка достаточно сложное дело, но родители должны быть настойчивыми и самим показывать свой пример.

 **Двигательная активность**

Здоровый образ жизни это и двигательная активность, она помогает развивать силу, ловкость, выносливость, терпение и ко всему этому это хорошее влияние на весь организм, помогая ему развиваться, как следует. Двигательная активность оценивается по числу движений, например, по числу шагов или пройденные километры в день. Насколько ребенок натренирован можно судить по: силе и быстроте движений, степени тренировки дыхательной и сердечнососудистой системы, выносливости к разным нагрузкам или перегрузкам, по энергическим затратам на физическую нагрузку, по уровню сопротивляемости организма к влиянию неблагоприятных факторов.

Если количество движений уменьшается, наступает «мышечный голод», который появляется после длительного отсутствия нагрузки или снижение активности в 2-3 раза. Появляется гиподинамия (мышечная усталость) и у детей она протекает намного тяжелее, чем у взрослых. Иногда это приводит к отставанию умственного или физического развития и к более частым заболеваниям.

В периоде дошкольного возраста активность ребенка снижается до нижней границы нормы. Если в детском саду добавляются специальные физические занятия, то двигательная активность достигает нормы. Когда ребенок идет в школу, активность намного ниже нижней границы. Школьники 1-3 класса выполняют только 50% из нормы, 10 – 11% добавляет физическая культура. Поэтому, родители должны знать, что остальное нужно восполнять вне учреждений, это: прогулки, утренняя гимнастика, подвижные игры, выполнение домашней работы, дополнительные занятия в спортивных секциях. Нужно помнить также, что перегруз также плохо влияет на здоровье ребенка, также может приостановить его развитие и ослабляет иммунитет.

**Закаливание ребенка**

Закаливание повышает устойчивость организма к влиянию физических факторов внешней среды. Повышаются функциональные резервы основных систем жизнеобеспечения, а также темп умственного и физического развития. Закаливание начинается с раздевания ребенка (мама должна снимать с ребенка лишнюю одежду, и дать возможность приспособиться к существующей температуре), потом водные процедуры, купание в водоемах, солнечные ванны и иногда даже бег босиком по снегу или умыванием снегом. Закаливание лучше начинать с теплого время года, когда ребенок полностью здоров.

**Личная гигиена**

Формирование этих навыков происходит за счет подражания родителям. Личная гигиена представляет собой простые моменты, которые должны быть закреплены до автоматизма:

 - утренняя гимнастика;

 - умывание чистка зубов;

 - полоскание полости рта после каждой еды;

 - каждый ребенок должен иметь отдельное полотенце, зубную щетку, мочалку.

**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА**

7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак 7.30-7.50.

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Обучающиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Конечно, вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.