

*МДОУ «Детский сад № 7»*

**ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ  
ДЕТСКИЙ САД»**

г. Луга

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
Заведующий МДОУ «Детский сад №7»

**ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ  
ДЕТСКИЙ САД»**

2013 – 2014 уч. г.

### **Введение.**

В нашем детском саду начато оздоровление детей, необходимость проведения которого вызвана постоянным ростом детской заболеваемости в городе.

Обследование детей выявило нарушение микрофлоры кишечника, снижение иммунных защитных механизмов, повышенную психоэмоциональную напряженность, нарушение осанки у детей. Огромную роль в развитии этой патологии играют неблагоприятные экологические условия. Дети же наиболее чувствительны к загрязнению окружающей среды.

При участии ведущих медицинских учреждений Санкт-Петербурга разработана экологическая оздоровительная программа для детей «К здоровой семье через детский сад», основной задачей которой является повышение естественных защитных сил организма ребенка. Она включает в себя девять основных разделов:

1. Диета.
2. Закаливание.
3. Физкультура.
4. Стоматологическая профилактика.
5. Обеспечение экологической безопасности.
6. Повышение сопротивляемости организма.
7. Вакциноterapia и вакцинопрофилактика.
8. Нормализация психологического микроклимата.
9. Консультирование ребенка, родителей, персонала.

В соответствии с этой программой составляется режим дня ребенка. В выходные дни, когда ребенок не посещает детский сад, **целесообразно придерживаться установленного режима дня дома.**

**Режим стандартных профилактических мероприятий.  
(октябрь – апрель)**

<b>8.10</b>	<b>Утренняя гимнастика</b> – адаптационная гимнастика. Умывание.
<b>8.40</b>	<b>Завтрак</b> + 1 ч.л. консервированной морской капусты ежедневно 30 дней – октябрь, март.
<b>9.00</b>	<b>Чистка зубов</b> (профилактический курс зубных паст: «Жемчуг» + «Лесная» – 2 месяца, с содержанием фтора – 1 месяц)
<b>9.10</b>	<b>Образовательная деятельность</b> + 1 мин. гимнастики для мозга (глазная) <b>Спортивный зал</b> – 3 раза в неделю.
<b>10.50</b>	<b>Соки</b> чередуются с курсами бифидокефира.
<b>11.00</b>	<b>Прогулка</b>
<b>12.25</b>	<b>Умывание</b>
<b>12.40</b>	<b>Обед</b> с добавлением в пищу 2-х ч.л. отрубей на одного ребенка (курс 7 дней один раз в месяц с учетом биоритмов с 8 дня новолуния)
<b>13.00</b>	<b>Закаливание</b> (умывание, ходьба в воде 12 градусов С по щиколотку).
<b>13.10</b>	<b>Тихий час</b> (музыкотерапия: тихая спокойная музыка, колыбельные песни).
<b>15.00</b>	<b>Подъем, воздушные ванны в течение всего дневного гимнастического комплекса.</b> <b>Дневной гимнастический комплекс:</b> - гимнастика в постели (остеопатическая); - тренажерный путь (ходьба по массажным коврикам, лазание по шведской стенке и т.д.); - общеразвивающие физические упражнения ортопедической направленности; - адаптационная гимнастика.
<b>15.50</b>	<b>Умывание.</b>
<b>16.00</b>	<b>Полдник.</b>
<b>16.30</b>	<b>Прогулка.</b>

## **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»**

### **Раздел 1. Диета.**

1. При заболевании с наличием повышенной температуры и отсутствием аппетита не рекомендуется кушать до появления чувства голода. Начинать питание с фруктовых или овощных соков, сырых овощей, фруктов. В этих продуктах имеется весь набор необходимых для организма веществ, включая микроэлементы и витамины. Очень полезны в это время проросшие зерна пшеницы и других злаковых культур.
2. Прием пищи должен осуществляться в спокойной обстановке без спешки. Не ешьте, если вы раздражены или волнуетесь, перед тяжелой умственной или физической работой или если вы утомлены. Сначала отдохните, успокойтесь, а затем принимайте пищу.
3. Хорошо пережевывайте пищу, для того чтобы она хорошо отрабатывалась ферментами слюны.
4. Приступайте к еде только с чувством голода.
5. Употреблять жидкость рекомендуется за 15-20 минут до приема пищи, а не перед самой едой или после ее (индийская традиционная медицина допускает прием теплой воды маленькими глотками во время еды и считает эту методику помогающей пищеварению). После обеда не пейте 1,5-2 часа. Кофе должно быть вообще исключено из употребления.
6. Учитывайте оптимальное сочетание продуктов. Употребление продуктов в сочетаниях не рекомендованных в таблице оказывает неблагоприятное действие на процесс пищеварения. Не игнорируйте подсказки своего внутреннего голоса. Если хочется есть рисовую кашу – ешьте, не хочется есть рисовую кашу – не ешьте, даже если вы прочитали что это очень полезно: это не касается сложных кулинарных изделий – мороженое, пирожное, сложные мясные салаты и т.п. – их потребление всегда следует ограничивать, если имеет место заболевание органов пищеварения. В остальных случаях питайтесь так как позволяет вам ваш бюджет и возможности, исключив самые неблагоприятные сочетания (не варите каши на молоке, супы на мясе, не ешьте много бутербродов, побольше употребляйте зеленых салатов).
7. На завтрак употребляйте легкую пищу, фрукты и соки. Детям можно кисломолочные продукты (через 30 минут после соков или фруктов). Обед – обязательно овощной салат, крахмалы, овощи, жиры. Остальное с учетом п. 6. Полдник – легкая пища (см. завтрак). Ужин – белковая пища (самая сытная еда): или мясо, или сыр, или яйца, или орехи, или творог. Это хорошо сочетается с зеленым салатом без масла и сметаны.

### Оптимальное сочетание продуктов

<i>Группа продуктов</i>	<i>Дополнительно</i>	<i>Примечание</i>
1. Почти вся вегетарианская пища кроме фруктов и орехов.	Жиры (масло растительное, сливочное: сметана, сливки).	
2. Белки (в один прием пищи только один белок: или одно яйцо, или только мясо, рыба, птица, творог, орехи).	Зеленые салаты (сырые и термически обработанные)	Орехи можно сочетать с кислыми фруктами.
3. Фрукты и их соки (любые, в том числе сухофрукты).	Кислое молоко.	Сладкое молоко лучше употреблять отдельно или с кислыми фруктами.
4. Сахара (варенье, повидло, мед).		Употреблять отдельно.
5. Дыни		Употреблять отдельно.

**ВНИМАНИЕ!** За один прием пищи употребляйте только один вид крахмалов (профилактика переедания), например, за один прием пищи из крахмалов употребляется один хлеб, одна каша и т.п.  
*Овощи:* капуста, свекла, морковь, брюква.  
*Зеленые салаты:* лук-лук, лук, сельдерей, капуста, репа, огурцы, петрушка, сладкий перец, редис, чеснок, щавель, листья свеклы, баклажаны.

8. Объем потребляемой пищи за 1 раз не должен превышать объема продуктов, помещающихся в пригоршнях ладоней.
9. Готовить пищу следует непосредственно перед ее употреблением. Не рекомендуется готовить впрок.
10. Регулярно употребляйте зелень и балластные вещества (отруби, овощи, фрукты).
11. Устраните из кухни алюминиевую посуду.
12. Подвергайте пищу возможно меньшей термической обработке, но не снижайте значение огня в организации рационального питания.

#### Что нужно ограничить или даже исключить из рациона?

- 1) Жареные блюда животного происхождения (мясо, рыба, птица). Следует готовить их на пару, отваривать или тушить.
- 2) Консервы.
- 3) Булку и макароны: лучший хлеб – «Здоровье» и все виды бездрожжевого хлеба.
- 4) Кондитерские изделия, пироги, салаты типа «Оливье» являются смесью белков и углеводов и не приносят пользу организму.
- 5) Сахар лучше заменить медом, сухофруктами.
- 6) Соль – не более 10 грамм в сутки (предпочтительнее морская соль).

### Рекомендации Американского онкологического общества.

*Девиз: «Защита от рака готовится на Вашей кухне».*

1. Употребляйте больше пищи, содержащей пищевые волокна – фрукты, овощи, цельнозерновые продукты.
2. Употребляйте темно-зеленые и ярко-желтые овощи и фрукты, богатые каротином и витамином С.
3. Включайте в рацион питания кабачки, брюссельскую и цветную капусту, брокколи, кольраби (овощи семейства крестоцветных).
4. Избегайте или ограничивайте потребление соленой, копченой или обработанной нитритами пищу, а также сладких продуктов.
5. Ограничивайте потребление животных жиров, а также других жиров (дополнительные рекомендации кафедры семейной медицины СПб МАПО – двух-трехлетним детям достаточно 15 грамм масла в день, четырех-шестилетним – 20 грамм, старше четырнадцати лет – 30 грамм.  
Детям рекомендовано ежедневное употребление цельного молока и молочных продуктов. Морская рыба регулярно. Не исключать нежирное мясо, в связи с высоким содержанием железа).
6. Избегайте переедания и развития ожирения.

### Рекомендации для составления вегетарианских диет (или разгрузочных вегетарианских дней).

#### Калории и жиры.

Ввести в рацион орехи, ореховое масло, авокадо, сухофрукты (изюм, курага, чернослив, яблоки и т.д.).

#### Балластные вещества.

Условно пищевые волокна можно разделить на **нежные** (картофель, морская капуста, яблоки, абрикосы и т.д., которые распадаются и достаточно полно усваиваются) и на **грубые** (морковь, свекла, отруби, зеленые салаты и т.д.)

Если необходимо их уменьшить (в связи с плохой переносимостью), можно давать рафинированные зерна, фруктовый сок (вместо фруктов) или очищенные от кожуры фрукты.

#### Белки.

Следить за наличием комплементарного белка в рационе. Включать в рацион сочетание гороха, бобовых (горох и бобовые перед варкой замочить в воде на два дня, меняя воду; первую воду после закипания слить – профилактика вздутия живота) и зерновых (полезны натуральные необработанные крупы: овес, пшено, греча, рис, ячмень, кукуруза), чечевицу, продукты сои – аналоги мяса, орехи и ореховое масло, семечки, проросшее зерно, пивные дрожжи, грибы. Для расширенной вегетарианской диеты (растительно-молочная) используются молочные продукты (сыр, свежее молоко, жирный творог, сыр), яйца, рыба.

#### Кальций.

Орехи фундук, лук порей, салат, свекла, морковь, капуста, горох, рис, хлеб ржаной (для растительно-молочных диет – творог жирный). Соевое и рисовое молоко, апельсиновый сок – обогащенные кальцием (см. этикетку), тофу, молочные продукты, темно-зеленая листовая зелень.

**Витамин Д.**

Пребывание на солнце 2-3 раза в неделю по 20-30 минут. Коровье молоко, соевое молоко, готовые каши.

**Микроэлементы.**

**Железо.** Готовые каши и сухие завтраки, чечевица, листовая зелень, сухофрукты. Надо помнить, что негемовое железо лучше усваивается вместе с продуктами, богатыми аскорбиновой кислотой.

Другие микроэлементы содержатся в меде, цветочной пыльце, перге. Для получения достаточного количества микроэлементов важно питаться по сезону. *Весна* – первая зелень (редис, земляная груша, зелень одуванчика, кипрей), затем ягоды, огурцы, целебные травы. *Летом* – помидоры, петрушка, укроп, яблоки, груши, вишни, абрикосы, сливы. *Осенью* – морковь, свекла, арбузы, дыни и т.д. *Зима* – настои трав, корнеплоды, сушеные фрукты, орехи, мед, проросшее зерно и т.д.

## **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»**

### **Раздел 2. Закаливание.**

Утром, до выхода из дома, налить в таз или ведро холодную воду (температура воды должна быть не выше 12 градусов С) и одновременно вылить на ступни ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Вытереть ноги не растирая их, а промокая полотенцем.

Можно вместо обливания ног использовать метод закаливания «Ходьба в воде по щиколотку». Для этого наберите в ванну воды до уровня лодышек ребенка.

В первый день ходьба – 30 сек. В последующие дни каждую неделю добавляйте по 30 сек. Внимательно следите за настроением малыша!

Если он «набегался» в воде и просит вытереть ножки, следует немедленно выполнить его просьбу. Лучше проводить закаливание одну минуту в хорошем настроении, чем пять минут с капризами. Не рекомендуется проводить закаливание более 7 минут.

Описанная методика служит хорошей подготовкой для желающих проводить дальнейшее закаливание до обливания всего тела холодной водой или кратковременного погружения в холодную воду.

Если ваш ребенок ослаблен и подобная процедура вызывает у вас опасение, можно использовать другой вариант закаливания. В ванне постелите полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше 12 градусов С), попросите ребенка потопать ножками (на стоять) в течение 1 минуты утром. Вытереть ноги не растирая их, а промокая полотенцем. Постепенно (можно даже через месяц), когда вы абсолютно убедитесь в безопасности подобного метода закаливания, можно перейти к обливанию стоп водой или их кратковременному погружению в холодную воду. Перед сном повторите процедуру в холодной воде или в теплой (прогреть ножки в течение 3 минут) в зависимости от желания ребенка (большинство детей предпочитают прогреть ножки перед ночным сном). Прогревание завершите обливанием холодной водой.

#### *Механизм действия.*

Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 минут) тренирующее воздействие невысоких (1-5 градусов С) температур стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции всех органов нашего организма и легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

Не забывайте! Ваше спокойствие, уверенность – это 50% успеха! Улыбайтесь и вдохновляйте малыша собственным примером. Объясните ему полезность закаливания, играйте с ним, поддержите в нем хорошее настроение!

Обратите внимание! Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп.

Закаливание дает удивительные результаты не только в плане профилактики простудных заболеваний, но нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание, является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

**Не забывайте – отсутствие закаливания даже в течение 5 дней сводит на нет все ваши предыдущие усилия.**

Помогите своему ребенку! Не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды!

## ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

### Раздел 3. Физическое воспитание.

Все виды тренировочных нагрузок вашего ребенка должны проводиться параллельно с восстановлением правильной осанки и нормализации функционирования головного мозга. Для этого проводится комплекс регулирующих упражнений:

1. Утром в постели проводится остеопатическая гимнастика.

*Остеопатический комплекс:*

Остеопатия – восстановление структуры через нормализацию макро- и микродвижений. Посредством нормализации этого первичного ритма нервной системы восстанавливают пораженную родовой травмой структуру костной системы. Данный гимнастический комплекс разработан специалистами Академии развития ребенка под руководством профессора В.Л. Адрианова (основателя российской школы остеопатии). Упражнения этого комплекса способствует линейному уравниванию структуры тела, восстанавливают краниальный ритм ЦНС с периферии. За счет движений конечностями и дыхательных упражнений по закону гидравлической системы это движение передается на оболочки и кости черепа и нормализует первичное дыхание нервной ткани, восстанавливаются межполушарные ассоциативные связи головного мозга. Это, в свою очередь, нормализует все проявления в психомоторной сфере и интеллектуальные возможности.

*Методика:* после пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45\*110 см скатать в трубочку).

1) РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ДО 20 СЕКУНД).

- a) Лечь на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток, руки свободно откинуть назад рядом с головой, «раскинуть на валике».
- b) Воспитатель говорит: «Все улыбаемся: подняли уголки губ – улыбнулись ротиком, глазками, а теперь улыбнулись изнутри – внутри грудки, внутри животика – внутри всего тела».

2) «УМЫВАНИЕ»

Валик переложить под шею и все остальные упражнения выполнять на нем (подбородок в нейтральном положении – растяжение шейного отдела позвоночника). Растереть ладони до тепла.

- a) Умываем лицо – ладони кладем на лицо мизинцами вместе, большие пальцы прикасаются к нижнему краю мочек ушных раковин. Ладони «умывают» лицо вверх, пальцы гладят волосы, большие пальцы в это время очерчивают круг вверх и назад вокруг ушной раковины, смыкаясь с остальными пальцами, плавно переходят на шею и грудь.
- b) Умываем ручки – ребенок плотно проводит ладонью правой руки по левой руке так, чтобы центр ладони правой руки проходил по внутреннему краю левой

руки от мизинца к подмышечной впадине и к талии. Воспитатель говорит: «Умываем браслетик – лучезапястный сустав, локтевую ямку – локтевой сустав, подмышку – плечевой сустав и спускаемся к талии». Повторить другой рукой.

- с) Умываем ножки и животик. Воспитатель говорит: «Лежа поднимите левую ножку, ладонью растираем подошву левой ноги, теперь нажимаем на все «корешки» (на каждом пальце, на два под пальцами, на наружном крае середины стопы и на пятке). Теперь двумя ладонями крепко умываем ножку по внутренней поверхности к животику – умыли голеностопный сустав, подколенную ямку (коленный сустав), умывая внутреннюю поверхность ноги, опускаем ногу на кровать и продолжаем умывать, разглаживать складочку ноги (тазобедренный сустав) и животик. Теперь умоем ножку и животик».

### 3) ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ

Руки сложить ладонями на животе, пальцы сцепить «замком». Вытянуться в длину, руки поднять за голову, ноги поднять за голову, ноги распрямить и потянуться носками на себя. Во время вытягивания воспитатель говорит: «Растягиваем коленные суставы, тазобедренные суставы, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы. Вернуться в исходное положение и потянуться носочками как балерина – растягиваем голеностопные суставы. (Для развития ощущения суставов во время обучения разбить детей на пары и во время вытягивания, когда воспитатель называет определенный сустав, прижимать его у своего напарника, а затем поменять местами).

Упражнение выполняется три раза.

### 4) СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ

(Валик остается под подбородком). Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски; правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается в сторону вытянутой вперед руки. Лицо параллельно полу (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

### 5) ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК

Вернуться в исходное положение (лежа на спине с валиком под шеей), руки вдоль туловища. Потянуться как кошка (на выдохе – «мяу»), левой рукой вверх, голова при этом поворачивается на вытянутую руку (подбородок не задирать), одновременно стопа тянется на себя – тянемся по диагонали. Затем потянуться в другую сторону. Повторить 3 раза.

### 6) ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ, ШЕЯ НА ВАЛИКЕ

Согнуть ноги в коленях под прямым углом, опереться стопами в кровать («укоренить стопы»), приподнять копчик вверх (ягодицы при этом напрягаются, округляются как мячик). Поясница при этом погружается в кровать – плотно прижимается в постели (растягивание поясничного отдела позвоночника). Сначала максимально выдохнуть, с силой втянуть живот, и затем пассивно, не напрягаясь, вдохнуть нижней частью живота, при этом поясница погружается в кровать. Следим, чтобы ноздри не втягивались, а раздувались, а живот слегка раздувался, а не с силой выпячивался; живот идет вверх, а поясница – вниз. Упражнение повторить 7 раз.

### 7) «КРОКОДИЛ»

Из исходного положения подтянуть к груди согнутые в коленях ноги (колени и ступни сведены вместе). Дыхание свободное. Согнутые ноги опустить на кровать влево, одновременно повернув голову вправо и наоборот. Упражнение повторить 21 раз.

8) ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (См. упр. 6).

9) ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ (См. упр. 3), выполняется 1 раз.

10) ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ

Встать на четвереньки. Спина и голова – на одной линии (голову не поднимать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу (тянемся пяткой вперед). Вытягиваясь по горизонтали обязательно удерживать такое положение не менее 15 секунд, затем поменять конечности. Дыхание свободное. Упражнение выполнить по одному разу.

11) ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ И СТОЯ

а) Ребенок садится на край кровати, застегивает браслеты с утяжелением на голеностопные суставы, ступни плотно «укореняет», делает сильным «растущий ствол» (спинку выпрямили как ствол березки – сделали свободным проход для воздуха и воды, березка растет вверх – потянулись макушкой к небу. Не переставая расти вверх, кладем мешочек на макушку и еще растем вместе с мешочком, чтобы «ствол» стал еще крепче). Руки на коленях.

б) Встаем с «прямым стволом» макушкой вверх и поднимаемся вверх, распрямляя тазобедренные суставы, коленные суставы, а теперь еще растем, поднимаемся на носочки, распрямляем голеностопные суставы.

с) И пошли на носочках с мешочком на голове (как балерина – для девочек), тянемся макушкой к небу.

Затем ходьба на полной стопе (обычная правильная).

12) ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ

Опустились на полную стопу, пошли по массажной дорожке (массажные коврики расположены на расстоянии шага ребенка друг от друга – ребенок идет и создает подъем стопы – «идем приподнимая ножку»). Один круг. Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровати.

2. После подъема – утренняя зарядка (можно использовать комплекс адаптационной гимнастики).

3. После тихого часа как минимум – остеопатическая гимнастика в постели (она занимает 3-5 минуты и необходима для восстановления структуры опорно-двигательного аппарата при переходе из горизонтального в вертикальное положение).

## **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»**

### **Раздел 4. Стоматологическая профилактика.**

**После завтрака** следует выполнить чистку зубов (фосфатсодержащие зубные пасты «Жемчуг», «Чебурашка», «Бемби» в течение 2 месяцев, а затем 1 месяц – любая фторсодержащая ). Затем на чистые десна и зубы ребенок наносит медовый крем «Апиор», втирая его чистым пальцем и активно массируя десна. **Перед сном** следует почистить зубы пастами, содержащими биологически-активные вещества («Лесная»). Желательно регулярно проводить курсы медолечения – прием 1 столовой ложки меда (сосать как конфетку) по схеме «2 недели - прием, 2 недели - перерыв». Мед оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает обмен веществ, адаптацию ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды и, кроме того, улучшает состояние десен.

После каждого приема пищи следует полоскать рот водными растворами морской соли, календулы, зубным эликсиром «Росинка», «Весна», «Фитодент» и др.

Положительное влияние на состояние зубов и мягких тканей оказывают курсы приема морской капусты (в течение месяца 1 чайная ложка консервированной морской капусты в день или 0,5 грамм сухой аптечной ).

Регулярно консультируйте ребенка у детского стоматолога. Санация ротовой полости у стоматолога должна проводиться не позднее чем с трехлетнего возраста.

После прорезывания основных зубов желательно их покрыть фторлаком и провести герметизацию фиссур (для профилактики кариеса). Эти процедуры проводит стоматолог.

## **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»**

### **Раздел 5. Обеспечение экологической безопасности.**

Предварительно ознакомьтесь с экологической обстановкой в районе вашего проживания (см. экологическую карту вашего района).

1. Установка дома фильтра для питьевой воды.
2. Запрещение пребывания ребенка летом под прямыми солнечными лучами с 11 до 15 часов дня.
3. Употребление в пищу продуктов, выводящих вредные вещества (запаренное яблоко, морская капуста, отруби).

## **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»**

### **Раздел 6. Повышение общей сопротивляемости организма ребенка.**

Существует множество методов защиты ребенка от воздействия неблагоприятных факторов среды. В домашних условиях особое внимание следует уделить профилактике ЛОР-заболеваний:

1. Промывание носа соленой водой комнатной температуры (одноразовым шприцом без иглы) с последующим легким высмаркиванием (сильное высмаркивание опасно осложнением на уши). Концентрацию соли в растворе проверить сначала на себе – не должно появляться болезненных ощущений. Промывать нос следует утром и перед сном. Особенно важно вечернее промывание, так как смываются болезнетворные микробы, которые еще не успели внедриться в слизистую носоглотки.

2. После промывания (или без него) утром закапать по 1 капле масла календулы в каждый носовой ход (при насморке повторить процедуру также вечером). Масло календулы оказывает противовоспалительное действие, усиливает выделение слизи и препятствует внедрению наружной инфекции в слизистую носоглотки. Кроме того, масло календулы благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта и повышает иммунитет ребенка.

## ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

### Раздел 7. Нормализация психологического микроклимата.

#### Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей.

К семи годам заканчивается формирование психических основ личности и словесности у детей. В этот период ребенок впитывает и подражает, поэтому он не может отторгнуть от себя опасное для него. Родители должны обеспечить для него эту безопасность.

Рекомендуется:

1. Ограничение просмотра телепередач (для маленького ребенка 15 минут просмотра телепередачи – большая нервно-психическая нагрузка). Особенно неблагоприятно сказывается на процесс вхождения ребенка в мир слова просмотр мультфильмов без слов – только звуками.
2. Ограничение прослушивания современной рок-музыки, так как она нарушает «золотую пропорцию внутреннего природного ритма» ребенка.
3. Не желательно длительное пребывание у компьютера из-за вредного излучения и эмоциональной перегрузки (особенно чувствительны к этому дети до восьмилетнего возраста).
4. Не позволяйте ребенку смотреть и слушать то, как вы считаете, не является образцом для подражания. Обращайтесь с ребенком и окружающим миром так, как вы бы хотели чтобы обращались с вами – терпеливо и доброжелательно.
5. Ежедневно уделяйте внимание ребенку. В те минуты, когда вы концентрируетесь только на нем, он развивается. Вы – его здоровье, «его питание». До семи лет он не может развиваться без вас. Дети африканских женщин, от рождения ни на секунду не разлучающиеся с матерью (сидят у нее за спиной), значительно обгоняют до двухлетнего возраста своих европейских сверстников по психомоторному развитию (дальнейшее их отставание обусловлено отсутствием обучающих методик). До семи лет формируется привязанность ребенка к вам и теплое чувство любви к родителям. Научитесь любить его, и он научится любить вас.
6. Ежедневно разговаривайте с ребенком, четко произнося слова и грамотно строя обороты речи, читайте ему мастеров слова, традиционную духовно-нравственную литературу, пусть он слушает классическую музыку.
7. Ответственность в вопросах религиозно-нравственного воспитания детей в семьях с традиционной духовной культурой целиком лежит на родителях (еженедельное посещение храма, причастие и т. д.)
8. В воспитании придерживайтесь принципа «табу*ретки*». Табу (запрет) должно быть обязательным, но редким, в соответствии с нормами традиционного воспитания. Запрещается только то, что запрещено кодексом общественного поведения и Божиими заповедями. Например, ребенок, ударивший бабушку, должен быть наказан. Это – табу. Во всех других случаях нужно просто

переключить внимание ребенка и дипломатично решить проблему так, как вы считаете нужным.

9. Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения положительными стимулами. Например, ребенок требует от вас включить телевизор, при этом падает на диван, кричит, дергает ногами. Если, чтобы успокоить его, вы дадите ему конфетку (или другое поощрение), то он с удовольствием будет в дальнейшем повторять свои требования. В таком случае необходимо переключить его внимание или дать ему возможность успокоиться самому, но ни в коем случае не выполнять требования, предъявляемые вам ребенком в такой форме.
10. Внимательно относитесь к выбору друзей и учителей для вашего малыша. Не забудьте его подражательные свойства.
11. Когда он станет старше (после семи) обсуждайте с ребенком все события, происходящие с ним. Давайте им оценку. Будьте психологом для своего малыша.
12. Приучайте ребенка видеть в мире и плохое, и хорошее, но воспринимать только хорошее. При этом ребенок не должен считать себя лучше других и знать все свои недостатки. В рамках традиционного воспитания детей предусматривается осознание и исправление их неправильных поступков (например, в христианстве – исповедь). В этих условиях ребенок обогащается опытом самоанализа и видит, как трудно исправить даже маленький недостаток в себе. Это делает его снисходительным к другим.
13. Древние мудрецы говорили:
  - От года до семи лет ребенок – царь, то есть все служат ему, управляют ребенком незаметно, дипломатично, исключая случаи табу.
  - От семи до пятнадцати лет ребенок – раб, хозяин печется о своем рабе, заботится о нем, любит его, и раб платит ему любовью и послушанием. Поэтому на этой стадии главное – воспитывать у ребенка послушание. Без послушания он не сможет реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважить вашу старость.
  - От пятнадцати и старше ребенок – друг. Вы можете только советовать ему, как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им вновь строится на вашей дипломатии и том уважении, которое вы воспитали к старшим за предыдущий период (от семи до пятнадцати лет).

Помните правильное воспитание ребенка – это трудная и длительная работа, требующая терпения и любви. Эта работа будет оплачена вам радостью общения с ним в течение всей вашей жизни.

## ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

### Раздел 8. Консультирование родителей по оказанию медицинской помощи и уходу за ребенком во время его болезни.

#### *Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)*

Грипп – это острая вирусная инфекция. Вирус гриппа попадает и размножается в слизистой оболочке верхних дыхательных путей приблизительно за 12-48 часов до клинического проявления заболевания. С момента появления болезни больной заразен для окружающих в течение 3-5 дней. При этом больному следует выделить отдельную комнату и посуду, которая обеззараживается крутым кипятком. Люди, которые ухаживают за больным, должны обязательно носить 4-слойную марлевую повязку и для профилактики гриппозной инфекции закапывать в нос по 2 капли масляного раствора календулы (ежедневно утром) и 2 капли масляного раствора туи (ежедневно вечером).

В течение гриппа выделяют три клинических периода:

- 1). Период предвестников – общее недомогание, озноб в течение нескольких часов.
- 2). Период разгара заболевания – выраженные проявления общей интоксикации: высокая температура (до 39-40 градусов С), головная боль, ломота во всем теле и т.д. При этом к концу первых суток заболевания появляются признаки поражения верхних дыхательных путей – осиплость голоса, першение в горле, боли в области трахеи, кашель.
- 3). Период выздоровления – при осложненном варианте заболевания, хотя полное восстановление организма при этом, по данным китайской пульсовой диагностики, происходит не ранее 21-го дня.

Неосложненный вариант гриппа в настоящее время встречается все реже, а осложнения заболевания проявляются все чаще. И в этом – основная опасность заболевания гриппом. Наряду с серьезными осложнениями – бронхитами, отитами, гайморитами, пневмониями, миокардитами отмечаются смертельные исходы заболевания. **Поэтому каждый человек обязан знать правила грамотного домашнего лечения гриппа.**

Больных гриппом лечат дома. Кроме тяжелых и осложненных форм заболевания. Режим, рекомендуемый больному в разгар заболевания – постельный. Одежда должна быть комфортной во избежание перегрева организма. Помещение нужно часто проветривать и делать влажную уборку.

Диета больного гриппом должна быть молочно-растительной, обогащенной витаминами (например, один грейпфрут в сутки) с обильным количеством жидкости.

**Тактика лечения больного зависит от периода заболевания:**

- Период предвестников – лечение, направленное на защиту от осложнений гриппа и общеукрепляющая терапия.
- Период разгара заболевания – терапия выведения из организма токсинов (эфферентная терапия) и противовоспалительное лечение.
- Период выздоровления – ведущей является общеукрепляющая и тонизирующая терапия, защита от осложнений (заболевания).

Защита организма от осложнений заболевания должна начинаться уже в период предвестников гриппа. Для этого применяют гомеопатические средства «Инфлюцид – 1» и «Беби-инфлюцид» (для детей до 5 лет) приготовленные из трав зверобоя и дамианы, кальция иодата. Общеукрепляющая терапия включает в себя прием препаратов аскорбиновой кислоты (витамина С) в дозах 150 мг в сутки (нельзя детям – аллергикам), фитотерапию, аппликацию перцового платыря, точечный массаж, горячие ножные ванны с горчицей, использование бальзамов и т.д.

В период пика заболевания интенсивность защиты от осложнений не снижается. Однако на первый план выходит эфферентная терапия, выведение токсинов и лечение воспалительных процессов. Основным правилом терапии выведения является облегчение всех естественных выделений организма (для выведения продуктов интоксикации).

Для этого необходимо регулярно промывать нос слабым раствором поваренной соли (обычно раствор готовится из расчета 1 чайная ложка соли на литр воды). При этом количество соли в растворе при промывании должно быть приятно больному. Не рекомендуется сильно сморкаться. Одновременно для улучшения носового дыхания в нос попеременно закапывают масляные растворы календулы и туи сочетая их с масляными каплями с нос «Пиносол» по 1 капле в каждый носовой проход (эти капли облегчают выделение токсинов и способствуют уменьшению воспаления слизистых оболочек горла и носа). Если это не помогает и отек слизистой полости мешает промыванию, невозможно дышать носом можно применить сосудосуживающие капли в нос («Санорин», «Галазолин»). Малышам можно закапывать грудное молоко или препарат из грудного молока «Чагоин».

Для усиления выведения токсинов железами кожных покровов (потоотделения) принимают горячий чай с малиной, медом и т.п.

Благоприятное лечебное воздействие обильного питья «царских» морсов (клюквенных, брусничных) связано с усилением выделения из организма токсинов через мочеполовую систему.

Очень важным является улучшение выделений через кишечник, как основной путь выделения токсинов при гриппе, предотвращающий избирательное поражение легких. При этом является обязательным использование перед сном очистительных клизм. При тяжелом течении заболевания процедуру повторяют и днем. Эффективно выполненная процедура может снизить высокую температуру на 1-2 градуса С. Одновременно значительно улучшается общее самочувствие больного и переносимость им повышенной температуры тела. Объем жидкости клизмы дозируются по возрасту ребенка: до 1 мес. – 30 мл; 1-3 мес. – 60 мл, 3-6 мес. – 90 мл, 6-9 мес. – 120-150 мл, 9-12 мес. – 180 мл, 1-2 года – 200 мл, 2-5 лет – 300 мл, 6-9 лет – 400 мл, 10-14 лет – 500 мл. Дозировка: 12 гранул средства «Аурум – С» растворить в 2 л соленой воды (1 ст.л. морской соли на 2 л воды) при температуре 23 градуса С, затем встряхивать до полного растворения гранул. В острый период применять 1-2 раза в день.

Противовоспалительное лечение проводится на фоне гомеопатической защиты от осложнений гриппа (препараты «Инфлюцид-1» по 4 гранулы под язык 3 раза в день до еды). При типичном течении гриппа антибиотики и

сульфаниламины не используются. Их допустимо использовать при осложненном течении гриппа по назначению врача. Жаропонижающее используют только при температуре выше 38,5 градусов С. Если пациент хорошо переносит и более высокую температуру, то снижать ее не следует. Повышенная температура подавляет размножение вирусов в организме.

Обратите внимание на появление симптома холодных рук и ног на фоне высокой температуры – это признак нарушения сердечного тонуса. Лучшим препаратом для снятия токсического спазма сосудов является "«Но-шпа»". Она также обладает противовирусным действием. Поэтому ее назначают в 1-й и 2-й дни заболевания по 1-2 таблетки три раза в день взрослым и соответственно рекомендуемым дозам детям.

Собственно противовоспалительные средства весьма обширны. Можно рекомендовать знаменитый противовоспалительный гомеопатический набор: апис, белладонна, меркурий в 6х или 12х разведении по 2 крупинки каждого одновременно под язык каждый четный час, чередуя с аконитом в тех же разведениях по 2 крупинки для улучшения работы печени при высокой температуре. Можно использовать и другие безвредные противовоспалительные средства: гомеопатический «Антигриппин», «Сангриппин», «Си-Фель-ке», «Грипп-Хель» и другие. При появлении симптомов поражения дыхательных путей необходимо увлажнить кашель и облегчить отхождение мокроты. Самое простое средство – нарезать 1 луковицу и опустить в стакан с кипящей водой на 1-3 минуты и подышать над паром. Пить этот раствор по 1 столовой ложке после ингаляции 2 раза в день. Очень эффективен противогриппозный фитосбор: 2 чайные ложки зверобоя, 3 чайные ложки мать-и-мачехи, 1 чайная ложка девясила залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе в течение 1 часа. Выпить в течение дня. Продолжать прием в течение 1-2 недель.

При высыпании на губах герпеса симплекс следует смазывать спиртовым раствором гомеопатических микроэлементов «Аурум-С».

После понижения температуры, если сохраняется кашель, рекомендуется масляное обертывание грудной клетки на ночь. Теплым растительным маслом смачивается ткань, на нее сверху накладывается полиэтилен и вата. Эту процедуру рекомендуется чередовать с горчичниками или банками. Можно провести курс массажа межлопаточной зоны «Аурум-С», с маслом брионии (для хорошего разогревания этой области).

В период выздоровления на фоне «Инфлюцида-1» 3 раза в день по 2 крупинки, фитосбора, противовоспалительного гомеопатического набора 3 раза в день, начинаем активную общеукрепляющую терапию – женьшень, элеутерококк по 10 капель натошак 5 дней, 2 дня перерыв. Повторить 3 раза. На ночь – прогревание точки *цуй-чи* (на верхней наружной складке кожи сгиба локтя) по 5-7 минут зажженной свечой не дотрагиваясь до кожи. Для нормализации обмена витаминов и улучшения всасывания естественных витаминов рекомендуется курс гомеопатического препарата «Витамин», состоящего из микродоз петрушки, грецкого ореха и др. – по 5 крупинок перед сном. Очень богат витаминами сок белокочанной капусты (полстакана в день), цельный плод грейпфрута. Ускоряет выздоровление дыхательная гимнастика.

Если есть возможность, постарайтесь не перегружать больного ребенка занятиями, умственным и физическим трудом до 21 дня с начала заболевания.

Все эти рекомендации используйте и при лечении всех остальных острых респираторных заболеваний. Их особенность состоит в том, что при грамотном лечении заболевание может не развиваться или пройти без осложнений не снижая работоспособности ребенка.

***Рекомендации для родителей по лечению  
острых желудочно-кишечных расстройств.***

**Режим:**

См. «Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)».

**Диета:**

*Первый день:* сладкий чай.

*Последующие дни:* щадящая диета. Все блюда готовятся в вареном виде или на пару. Приготовленные на воде рисовая или манная каша. Кисели, чай, свежий домашний творог, паровые котлеты из свежих и нежирных сортов мяса и рыбы.