

ПРОГРАММА «НЕБОЛЕЙКА»

Одной из главных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения. Из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Среди нозологических форм ведущее место занимают простудные заболевания (грипп, ОРЗ, болезни носоглотки и др.), вспышки которых наблюдаются чаще всего в весенне-осенние периоды, возрастает число заболеваний органов зрения, костно-мышечной системы. В период обучения в филиале остается довольно высоким процент хронических инфекций в носоглотке (хронический тонзиллит, гайморит), ротовой полости (кариес зубов).

Особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья младших школьников. С целью укрепления здоровья детей, улучшения их эмоционального состояния, повышения адаптационных возможностей в филиале разработана оздоровительная программа «НЕБОЛЕЙКА» для учащихся 1 – 4 кл. (начальная физическая подготовка).

Оздоровительные комплексы – одно из наиболее перспективных направлений современной профилактической медицины. Идея подобных комплексов включает в себя интеграцию взаимодействующих методов лечебно-профилактического направления, улучшающих адаптацию организма и усиливающих их неспецифическую резистентность.

Основные требования, предъявляемые к оздоровительному комплексу (ОК);

1. Гарантированная безопасность, даже в условиях сверхдлительного применения.
2. Высокая клиническая эффективность.
3. Доступность и техническая простота исполнения.

Примером оздоровительного комплекса может служить программа «НЕБОЛЕЙКА», разработанная для учащихся младших классов.

ПРОГРАММА «НЕБОЛЕЙКА»

1.Рефлексотерапия стоп

Проводится на занятиях ежедневно, а также дома по 10-15 минут. Это ходьба открытыми стопами по гофрированным коврикам и другим поверхностям. Метод основан на улучшении кровообращения внутренних органов через стимуляцию рефлекторных зон, которые находятся на стопах. Это повышает функциональные возможности организма, иммунитет, расширяет адаптационные резервы.

2. Фитотерапия

Включает в себя прием адаптогена «Адаптовит». Адаптовит» - биологически активная добавка. В его состав входят растительные адаптогены – элеутерококк, женьшень, аралия, лимонник, левзея розовая. Применяется для повышения умственной и физической активности, уселения сопротивляемости организма к заболеваниям, повышает эффективность тренировочного процесса спортсменов.

3. Витаминотерапия.

В осенне-весенний период (октябрь, ноябрь, февраль, март) проводится витаминизация детей. Применяются витамины:»Ревит», «Аскоруди», аскорбиновая кислота. Используются сборы витаминов и микроэлементов «Золотой шар», фиточай.

4. Офтальмотренаж

Гимнастика для глаз проводится медицинской сестрой по 15-20 минут два раза в день

5. Адаптационная гимнастика.

Адаптационная гимнастика – это комплекс оздоровительных упражнений, повышающих эффективность систем адаптации организма (нервной, эндокринной, иммунной и др.). Комплекс разработан медицинским работником совместно с тренерами-преподавателями. Он способствует улучшению обмена веществ, восстанавливает естественную биомеханику опорно-двигательного аппарата. Выполняется на занятиях по 15-20 минут, а также дома.

6. Физиотерапия.

Курс ингаляций с использованием интерферона, экстрактов и настоев лекарственных трав проводятся 10 дней по 10 минут один раз в день. Под влиянием фитонцидов, аэроионов и легких ионов, образующихся из эфирных масел при проведении процедуры, повышается бактерицидность воздуха, происходит обогащение организма детей витаминными и гормоноподобными веществами. Фитотерапия способствует оздоровительному эффекту при проведении противорецидивного лечения детей, страдающих хроническими дыхательными заболеваниями и заболеваниями лор-органов. По показаниям проводится фото-и магнитотерапия аппаратом «Геска» при ушибах, растяжениях, ссадинах, риносинуситах, тонзиллитах, бронхитах, миозитах. Физиолечение проводится строго индивидуально с учетом возрастных и эпидемиологических особенностей каждого ребенка.

Важным условием охраны труда и правильного развития детей является соблюдение гигиенических требований, предъявляемых к учебно-воспитательному процессу (учебной нагрузке, расписанию, режиму дня и др.) и формированию здоровья элементами учебного процесса.

Ожидаемые результаты при реализации программы «Неболейка»:

- снижение уровня заболеваемости младших школьников (лор-заболеваний, заболеваний дыхательной системы, органов зрения);
- улучшение общего состояния организма;
- укрепление иммунитета.

Рекомендации подготовили методисты Ленинского филиала ГБОУ СОШ с. Красноармейское:

С.Г. Тезиков
Л.Ю. Тезикова
И.П. Блинова