

1. ЭЛЕМЕНТЫ ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

I. СОН

Увеличение продолжительности дневного сна для профилактического переутомления

II. Организация сбалансированного питания.

Синтез и обновление составных частей клеток и тканей растущего организма.

III. Организация занятий.

Профилактика переутомления и охрана нервной системы.

V. Физическое воспитание.

Индивидуальный подход при дозировании

физ.нагрузки.

V. Закаливание;

Подготовка к перепаду температуры, повышение сопротивляемости организма инфекциям.

а/облегченная одежда

б/режим проветривания

в/режим прогулок

г/температурный режим в д/саду

д/полоскание полости рта и горла водой комнатной т-ры

е/хождение босиком по ребристой и солевой дорожкам

Подготовка к перепаду температуры, повышение сопротивляемости организма инфекциям.

II. ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

I. Наблюдение педиатра

Снижение частоты и тяжести острых заболеваний, осложнений, обострений хрон. заболеваний.

2. Осмотр врачами специалистами
/стоматолог, лор, невропатолог и др./
3. Лабораторные исследования.

4. Антропометрические измерения
и распределения на гр. здоровья.

5. Профилактические прививки и р. Манту.

6. Санация очагов инфекций, /хронич. Заболевания
лор органов и кариеса/.

7. Противорецидивное лечение детей, с хрон. заболеваем.

8. Восстановительное лечение в период после
острых заболеваний /витамины, общеукрепляющие/.

9. Симптоматические средства по показаниям:
а/ингаляции/щелочные, масляные/,

б/седативные препараты: /корень валерианы, пустырник/,
в/антигистаминные препараты /супрастин, тавегил,

препараты кальция/.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

I. Строгое соблюдение санитарно-гигиенического
дыхательных путей

Снятие отека слизистых, верхних
дыхательных путей снятие нервного
перевозбуждения

снятие аллергических реакций.

Предупреждение обострений заболеваний верхних

режима в д/с.

2. Дыхательная гимнастика.

Восстановление носового дыхания, укрепление мышц грудной клетки и ВДЫХ. путей.

3. Закаливание в сочетании с самомассажем и дыхательной гимнастикой.

4. ФИЗИОТЕРАПИЯ

а/УФО/общее

Борьба с инфекцией носоглотки.

ультрафиолетовое облучение/

б/тубус-кварц,

в/ингаляции зева и носа

г/смазывание зева и носа р-ром Люголя,

5. Активное воздействие на образ жизни ребенка,

воспитание здорового образа жизни

путем целенаправленного санитарного просвещения родителей.

5. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1. Антистрессовая терапия/спокойная

Разгрузка нервной системы.

музыка, пение птиц, звуки леса и моря/

2. Точечный массаж, самомассаж.

Воздействие на биологически активные точки для стимуляции

3. Фитотерапия/ боярышник, крапива, липа, мята, валериана/
4. Ароматерапия.
5. Фитонцидотерапия/ чеснок, лук/
- иммунной системы.
Профилактика анемии, нервных перегрузок, общеукрепляющее.
- Воздействие на рецепторы и стимуляция иммунной системы.
Профилактика и санация полости рта при ангинах и воспал. процессах В/Д путей.