



## Пояснительная записка.

Здоровье — ценность, определяющая качество жизни человека и благополучие общества. Высокое качество образования не может быть достигнуто без учета потенциала здоровья всех участников образовательного процесса: педагогов, техперсонала, учащихся и их родителей.

По данным Министерства здравоохранения Республики Тыва растет распространенность заболеваний среди школьников образовательных учреждений республики, увеличивается число детей с различными психосоматическими нарушениям. По данным Минздрава России:

- только двое из 1000 здоровы;
- 80% школьников имеют хронические заболевания;
- 50% детей имеют морфологические отклонения;
- свыше 70% детей страдают различными нервно-психическими расстройствами;
- ежегодно около 35% юношей не способны нести службу в армии по медицинским показаниям.

То обстоятельство, что большую часть времени люди проводят на рабочем или учебном месте, должно побуждать любое учреждение использовать свою организационную структуру для реализации задач по охране здоровья и профилактике заболеваемости. Школа, как одна из организационных форм деятельности, кроме решения традиционных задач обучения, воспитания, также должна быть структурой, где участники образовательного процесса могут получить возможность приобретения знаний, умений и навыков на установку здорового образа жизни и нравственному здоровью общества в целом. Только комплексное внимание и превентивная коррекция нервно-психических отклонений может способствовать оздоровлению организма в целом.

Специалисты Центра разработали лечебно-оздоровительную программу. Программа предусматривает возможность сохранения здоровья, детей и подростков.

**Цель программы:** Обеспечение системной, комплексной, скоординированной медико – социально - педагогической поддержки участников образовательного процесса в вопросах профилактики заболеваемости и неблагополучия.

### **Задачи:**

1. Улучшение состояния здоровья участников образовательного процесса. Провести комплекс оздоровительных, общеукрепляющих мероприятий (фитотерапия, витаминотерапия, закаливающие процедуры, оздоровительный массаж, ЛФК).
2. Повышение адаптогенных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды (закаливающие процедуры, витаминные чаи).

### Учебно-тематический план.

Образоват. учреждения	Название программы	Контингент	Количество во часов	Формы мероприятий
Школы, НПО, СПО.	Лечебно-оздоровительная программа.	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые беседы и занятия.
	Витаминотерапия, фитотерапия, ароматерапия.	1-11 кл., в медицинском кабинете	1	Индивидуальные и групповые
	ЛФК	1-11 кл., в ЛФК кабинете	1	Индивидуальные и групповые занятия.
	Массаж	1-11 кл., в массажном кабинете	1	Индивидуальные занятия.
	«Здоровый образ жизни». Личная гигиена.	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые
	Профилактика простудных заболеваний.	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые
	Профилактика нарушения осанки	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые
	Профилактика плоскостопия	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые
	«Здоровый образ жизни». ЗППП, ВИЧ/СПИД	Все участники образовательного процесса	1	Индивидуальные и групповые
	«Здоровый образ жизни».	Все участники	1	Индивидуальные и

	Профилактика ранней подростковой беременности	образовательного процесса		групповые
Итого			10	

### План лечебно-профилактических процедур

Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экстракт элеутерококка или</li> <li>2. Настойка женьшеня или</li> <li>3. Настойка китайского лимона</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. массаж грудной клетки № 10</li> <li>2. УФО общее №10</li> <li>3. Напиток «здоровье» (дрожжевой)</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2 недель</li> <li>2. Глюконат кальция по одной таблетке в день в течение 10 дней</li> <li>3. Полоскание горла настоем трав в течение 2-х недель (шалфей)</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настой шиповника по 100 граммов в день в течение месяца.</li> <li>2. Аэроионизация воздуха групповых комнат, разгрузочного зала, зала ЛФК в течение месяца.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оксолиновая мазь в течение 2-х недель (закладывается в нос)</li> <li>2. Интерферон в течение 5 дней (в каждый носовой проход)</li> <li>3. Отвары трав по 100 граммов в течение 2-х недель</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. УФО общее №10</li> <li>2. Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель (шалфей, эвкалипт).</li> <li>3. Напиток «Здоровье» дрожжевой.</li> <li>4. Аэроионизация воздуха групповых комнат, игровых комнат в течение 2-х недель.</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2-х недель</li> <li>2. Глюконат кальция по одной таблетке в день в течение 10 дней.</li> </ol>

	3. Экстракт элеутерококка (по одной капле на год жизни) в третье блюдо в обед в течение 2-х недель.
Апрель	1 . Настой шиповника по 100 граммов в день в течение месяца. 2. Массаж № 10 3. Аэроионизация воздуха групповых комнат, разгрузочного зала, зала ЛФК в течение 2-х недель
Май	1 .Полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипт, ромашка)

#### Примечания.

- Витамин «С» - 45 мг в сутки круглогодично (драже, порошок).
- Чай без сахара после каждой прогулки в первую половину дня в холодное время года.
  - Оздоровительный чай с медом (настой шиповника) после контрастного душа 2 раза в неделю (после занятия физической культурой, хореографией).
  - УФО зева (носа), ингаляции для ослабленных детей после болезни — по индивидуальному графику и рекомендации педиатра.

#### Методические материалы.

Укрепление здоровья, умеренное формирование мышечного корсета, правильной осанки.

Гигиена — наука, изучающая и разрабатывающая мероприятия, направленные на предупреждение болезней и создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья и работоспособности.

Выполнение гигиенических требований является обязательным для всех. Особенно следует правильно составить свой режим дня, т.е. точно определить и соблюдать распорядок учебы, труда, отдыха, приема пищи, сна и т.д. Несоблюдение режима может вызвать потерю аппетита, снижение работоспособности, успеваемости, нарушение осанки. Осанка — решающий показатель гармоничного развития физических сил человека.

- Сон должен быть достаточным — 10—12 часов в сутки.
- Одежда должна быть просторной, не стесняющей движений и соответствующей времени года.
- Постель должна быть ровная, матрац — жесткий.
- Обувь должна соответствовать полноте, длине, ширине стопы.
- Мебель не соответствующая вашему возрасту, росту — вредна.
- Не занимайтесь, как это делают некоторые из вас, за журнальным столиком, подложив ногу под себя или лежа на боку.
- Осанку можно проверить так: стать спиной к стене, плотно прижать к ней затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки. Положить одну руку на шейный

лордоз, а другую на поясничный изгиб позвоночного столба. При нормальной осанке расстояние между этими изгибами и стеной будет равно примерно ширине вашей ладони. Отклонение в ту или другую сторону указывает на нарушение осанки. Для определения осанки следует обратиться к хирургу-ортопеду, который даст более точное определение и рекомендацию по ее исправлению.

Для укрепления организма больше значения имеет правильная осанка. Правильная осанка способствует благоприятному протеканию физиологических процессов организма. Осанка — это не только положение тела в определенных условиях, это и пластичность движений, и умение сохранять гибкость и выразительность этих движений. Для того, чтобы определить свою осанку, надо рассматривать себя на расстоянии 1—2 метров от зеркала, в привычной для себя позе без всякого напряжения.

### **Правильная осанка характеризуется:**

1. прямым расположением головы,
2. симметричностью плечевого пояса (плечи на одном уровне);
3. одинаковой длиной рук;
4. симметричным расположением гребней подвздошных костей;
5. одинаковой длиной ног;
6. правильным развитием сводов стоп (своды не должны провисать);
7. равномерной волнообразностью спины;
8. одинаковой формой треугольников (талии), образуемых боковой поверхностью опущенных рук, которая по форме и величине с обеих сторон должна быть одинаковой;
9. симметричностью обеих лопаток.

### **Профилактика сколиоза**

Сколиоз у детей развивается как следствие неправильной осанки. Костно-мышечная система у дошкольников и младших школьников сформирована еще недостаточно, а мышцы и связки еще не обладают достаточной прочностью и силой. Именно из-за этой слабости и незаконченности развития костно-мышечной системы при неумеренной, нерациональной, неравномерной статической нагрузке у ребенка может сформироваться неправильная осанка, которая часто приводит к искривлению позвоночника — сколиозу.

Развитие и закрепление неправильной осанки нередко начинается уже с раннего детства, когда туго пеленатого грудного ребенка оставляют неподвижно лежать в одной позе или, когда еще не окрепшего и не готового к этому малыша усаживают надолго в подушки. Не подозревая об этом, родители закладывают у ребенка основы формирования сколиоза. Этот процесс продолжается в ясли и детском саду, где дети спят на раскладушках или на пружинных кроватях. В школе ребенок часами сидит в вынужденной позе, часто за неудобной партой. Добавьте к этому выполнение домашних заданий, посещение музыкальной школы, просмотр телепередач и при этом — крайне слабую физическую активность. И с каждым годом все больше и

больше детей выявляются с нарушением осанки и сколиозом, а последствия этих состояний для будущего здоровья ребенка самые плачевные.

Сколиоз, появляющийся в школьные годы, так и называют школьным или привычным сколиозом. Характеризуется он искривлением грудного отдела позвоночника вправо и поясничного отдела влево так называемый 5-образный сколиоз. Школьники длительное время находятся в позе, когда правое плечо находится впереди и выше левого, а корпус развернут влево. Эта асимметричная поза в сочетании со слабостью мышц, идущих вдоль позвоночника, и приводит к сколиозу.

**При I степени** сколиоз практически не виден. Отмечается лишь вялая осанка с опущенной головой и отведенными плечами, сутулость, правое плечо несколько выше левого, а угол правой лопатки стоит дальше от средней линии, заметна небольшая асимметрия треугольников талии.

**При II степени** асимметрия в положении надплеч, углов лопаток и неодинаковость треугольников талии, становится более выраженной.

**В III степени и IV степени** сколиоза костно-мышечная система деформирована очень сильно.

Для того чтобы у ребенка не развился сколиоз, ему необходимо как можно более активно двигаться. Кроме того, рабочее место для выполнения уроков должно соответствовать росту ребенка. Очень важно выработать привычку правильно сидеть за письменным столом: Не поджимать правую ногу или перекидывать ее через левую ногу. Нужно, чтобы при выполнении письменных заданий его левая рука лежала, на столе дальше правой и ребенок не нагибался к правой руке. И, наконец, не пожалеть времени и усилий для укрепления мышечного корсета, особенно мышц спины и живота.

### **Профилактика и коррекция плоскостопия.**

Плоскостопие — это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов. Плоскостопие, вопреки существующему мнению, не только косметический дефект. Оно часто, а особенно у детей, сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей.

Основные причины плоскостопия:

- врожденная патология (11,5% от общего числа);
- рахит;
- заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей и др.);
- травмы стоп;
- неадекватная статическая нагрузка.

Стопа является «фундаментом» тела, поэтому плоскостопие, естественно, отражается на формировании подрастающего детского организма. Необходимо отметить, что изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника.

Последнее, в свою очередь, влияет на осанку ребенка, доставляя тем самым ему дополнительные неудобства. Помимо того, ребенок с плоскостопием, в связи с недоразвитием мышц и связок стоп, не может в дальнейшем заниматься многими видами спорта, вести активный образ жизни. Таким образом, мы пришли к выводу, что укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет актуальное значение для развития дошкольника.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Мы считаем, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания:

- гигиенических;
- природно-оздоровительных факторов;
- физических упражнений.

Средства физического воспитания	Характер использования
Гигиенические факторы	Гигиена обуви, правильный подбор обуви в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном (в летний период), после хождения босиком.
Природно-оздоровительные факторы	Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, гальке, песку), оборудованным на участках в летнее время года, по искусственным грунтовым дорожкам (промытая галька) в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (ходьба, бег босиком после дневного сна) при отсутствии медицинских противопоказаний, при наличии врачебно-педиатрического контроля.
Физические упражнения	Специально разработанные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Упражнения с использованием предметов: - обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, платочки, массажный коврик набивной мяч, цилиндр, спортивное нестандартное оборудование: дорожки с пуговицами без ножек разного диаметра, коврики с жесткой и мягкой поверхностью, минутурнички, мелкие игрушки

	<p>для захвата пальцами стоп, «ножные счеты», мешочки с песком.</p> <p>Комплексы упражнений в постели после дневного сна.</p>
--	---

### **Упражнения на контроль и коррекцию правильной осанки.**

**Упражнение 1.** «На колок». Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи свободные, легкие (повторить 2—3 раза). Такое положение должно стать привычным, естественным.

**Упражнение 2.** «Контроль и коррекция позы». Перед зеркалом примите позы, характерные для вас; проделайте различные движения (рук, ног, головы, тела), которые свойственны вам при общении. Проанализируйте особенности своей осанки, жестов, положения корпуса: насколько они уместны, выразительны, эстетичны. Отметьте над чем нужно поработать, чтобы добиться эстетики позы.

**Упражнение 3.** Попробуйте несколько раз сесть за стол и встать, сделав это бесшумно, легко, без опоры на руки. Обратите внимание на правильный выбор точки опоры для ног.

**Упражнение 4.** Встаньте из-за стола и поменяйтесь местами с товарищем, сидящим рядом. Сделайте это бесшумно, аккуратно, используя минимум движений.

### **Упражнения для укрепления мышечного корсета; укрепления мышц спины и живота.**

Инвентарь: гимнастические палки, флажки или гранаты, обручи и т.д.

#### **I комплекс**

1. И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед — выдох, выпрямиться — вдох. Наклонить голову назад — вдох, выпрямиться — выдох. Затем поочередно наклонять голову в стороны. Повторить 4 раза.

1. И.п. — то же. Круговые движения головой поочередно вправо и влево. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

#### **II комплекс**

1. И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево. Повторить 4 раза.

2. И.п. — ноги врозь. Повернуть голову налево. Затем, ведя подбородок вдоль груди, повернуть ее направо; заканчивая поворот, поднять голову в положение повернутой направо. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

2. И.п. — ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. И.п. — то же. Пружинящие наклоны головы назад. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

#### **III комплекс**

1. И.п. — ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову вперед пониже, нажимая на нее руками — выход. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 4 раза.

2. И.п. — ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в замок, наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4 раза.

**Упражнения, выполняемые при плоскостопии.**



**Литература:**

1. Методы и средства оздоровления, выпуск 1. движение и здоровье. Барнаул, 1997.
2. Образование и здоровье. Из практического опыта образовательных учреждений Ставрополя. Ставрополь, 2000.
3. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Практические аспекты. /Материалы конференции 18—20 апреля 2000 г. М., 2000.