

Т.П. Зайцева, Т.Б. Ханох

Чтобы ребёнок рос здоровым

Омск
2015

Зайцева Т.П., Ханох Т.Б.

Чтобы ребёнок рос здоровым. / Т.П. Зайцева, Т.Б. Ханох. – Омск, 2015.

Книга адресована, в первую очередь, родителям, педагогам и медицинским работникам детских образовательных учреждений. В ней приведены материалы по укреплению организма ребенка, профилактике заболеваний и фитотерапии для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Содержатся сведения об опыте работы ОГОО «Дар» с детскими садами и школами г. Омска. Приведены разработанные организацией и успешно применяемые оздоровительные технологии для детей, которые эффективны и при оздоровлении взрослых. Представлен опыт лучших учреждений – социальных партнёров. Брошюра может быть полезна всем, кого интересуют вопросы сохранения и укрепления здоровья.

При создании книги использованы материалы участников творческой группы ОГОО «Дар»:

- Косовой Галины Александровны (Формирование правильной осанки)
- Щитниковой Людмилы Ивановны (Оздоровительные технологии)

Брошюра издана в рамках программы Омской городской общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Дар» – «Здоровые дети».

Издание третье, переработанное и дополненное

Отзывы и пожелания просим присылать на электронный адрес:
tkhanokh@mail.ru

Приглашаем посетить наш Интернет-сайт: omskdar.ru

Предлагаем сотрудничество учреждениям, организациям, специалистам и всем желающим заниматься вопросами сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

Контактные телефоны: 599-767, 8 908 117 55 00

Руководитель программы «Здоровые дети» Т.Б. Ханох

Содержание

Предисловие	4
Обращение к родителям	5
Часть I. Укрепляем организм ребенка	6
1. Формирование правильной осанки	6
2. Рекомендации по закаливанию детей	10
3. Общие правила фитотерапии для детей	11
4. Незаменимый овес	16
5. Сила могучего кедра	17
Часть II. Средства профилактики и лечения	18
1. Фитотерапия как средство профилактики и лечения	18
2. Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания	19
3. Колючая целительница – пихта	22
4. Ароматерапия – детям	23
5. Некоторые советы народной медицины.....	24
6. Ода просоленной шерсти	25
Часть III. Деятельность ОГОО «Дар»	26
1. Общие сведения об организации	26
2. Информационно-методическая работа	27
3. Программа «Здоровые дети»	29
4.	
Часть IV. Оздоровительные технологии	31
1. Рекомендуемые оздоровительные технологии	32
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой	33
3. Массаж активных точек	36
4. Пальчиковая гимнастика	38
5. Массаж кистей рук и стоп ног	40
6. Цветотерапия	42
7. Профилактика простудных заболеваний	44
8. Ароматерапия	46
9. Потребление полноценной питьевой воды	49
10. Полноценное питание	50
11. Советуем обратить внимание	53
Опыт учреждений – партнёров ОГОО «Дар»	54
Сведения об авторах	60
Список литературы	60

Предисловие

Самое большое богатство в мире – это здоровье, а самое большое счастье – здоровый ребенок. Но, чтобы ребенок вырос здоровым и счастливым, требуется приложить много сил, терпения, старания, мужества и веры.

Сегодня в нашей стране лишь 15% детей практически здоровы. Каждый четвертый родившийся ребенок имеет врожденную патологию, каждый третий страдает от хронических болезней, каждый второй имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Физическое развитие детей ухудшается, растёт число детей с недостатком массы тела и детей-инвалидов. Если такая ситуация сохранится, то в обозримом будущем некому будет работать, служить в армии, рожать и растить детей.

Однако было бы неправильно только констатировать факты и огорчаться по поводу сложившейся обстановки. На то и дан человеку разум, чтобы оценить ситуацию и найти из нее выход. И такой выход существует – это постоянная целенаправленная деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей.

Большую работу в этом направлении проводят специалисты: медики, педагоги, психологи, инструкторы по физической культуре, социальные работники и др.

Однако все же главные усилия ложатся на плечи родителей, на семью. Государство, врачи, педагоги, соседи, знакомые и родственники могут оказать поддержку, дать совет, помочь в трудную минуту. Но здоровье детей зависит в максимальной степени от позиции, знаний и практического опыта родителей.

Цель данных рекомендаций – представить эффективные, безопасные, доступные способы и средства оздоровления детей; подчеркнуть важность комплексного и системного подхода в здоровьесбережении.

Путь к здоровью начинается с усиления защитных сил организма ребенка, ведь любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Это, прежде всего, формирование правильной осанки и закаливание ребенка, требующие от родителей большого терпения, систематичности, а главное, тепла души и сердца.

Большие возможности для укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний дает использование природных целителей – лекарственных растений. Они могут прийти на помощь, если ребенок все же заболел: облегчить ход болезни, ускорить выздоровление.

Позитивные результаты получены при применении оздоровительных технологий, разработанных Омской городской общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Дар». Они позволяют детям и взрослым самостоятельно заниматься оздоровлением и значительно расширяют возможности для профилактики заболеваний. Попробуйте и вы применить их на практике.

Наши рекомендации приведены для сохранения, укрепления здоровья дошкольников с 3-х лет и учащихся младших классов, однако ими могут успешно пользоваться люди любого возраста. Здоровый ребенок для родителей и страны – это счастливое, спокойное сегодня и надежное, обеспеченное завтра.

Обращение к родителям

Дорогие родители! Ваша главная задача – воспитать здорового ребенка, способного реализовать все задатки, заложенные в нем природой.

Работа по сохранению и укреплению здоровья ребенка должна начинаться задолго до его рождения. Будущим родителям необходимо постоянно помнить об этом и соблюдать правила здорового образа жизни. За мимолетные радости (алкоголь, курение, сексуальная невоздержанность) многим приходится горько расплачиваться здоровьем детей. Помните: «Здоровое семя – здоровое племя».

Когда малыш появится на свет, забот прибавится, к этому нужно быть готовыми. Условия успеха – терпение и труд. Никаких отговорок: «Завтра начну, еще успею, само пройдет». Не начнете, не успеете, не пройдет – проверено и доказано жизнью. Помните, что лень и халатность здесь недопустимы.

Помните о факторах, которые снижают защитные силы организма детей и приводят к возникновению различных заболеваний: неполноценное питание, несоблюдение режима дня, нарушение санитарно-гигиенических правил и норм, малая подвижность, чрезмерная загруженность, неблагоприятная экологическая обстановка, неблагоприятная психологическая атмосфера в семье, недостаток внимания к детям со стороны родителей.

Начните с себя и станьте примером для подражания детям. Позаботьтесь о собственном здоровье, организуйте рациональное питание в семье, спланируйте распорядок дня, распределите обязанности членов семьи. Сделаете усилие над собой, соберите в кулак всю свою волю и откажитесь от вредных привычек. Тогда вы будете иметь моральное право требовать того же от своего ребенка.

Болезнь не возникает внезапно, она «подкрадывается» постепенно, поэтому внимательно следите за состоянием здоровья и поведением ребенка. Заметив какие-то отклонения, сразу же принимайте меры, чтобы «схватить болезнь за горло» в самом ее начале.

Не стремитесь в угоду своим родительским амбициям слишком рано и слишком активно учить ребенка грамоте, счету, иностранным языкам. Не делайте этого насильно, превратите процесс познания в увлекательную игру. Так вы получите прекрасный результат без ущерба для здоровья ребенка. Помните: развитие одних способностей не должно мешать другим.

Используйте возможности физической культуры и закаливания для оздоровления, сделайте их постоянными компонентами жизни вашего ребенка.

Общайтесь с другими родителями и педагогами, обменивайтесь опытом воспитания и оздоровления. Чаще проводите совместный активный досуг со своими детьми – это источник незабываемых впечатлений, мощный заряд здоровья, оптимизма и прекрасный способ сплочения семьи.

Наши советы могут помочь вырастить ребенка здоровым. А ваши любовь и забота необходимы, чтобы вдумчиво и настойчиво решать повседневные вопросы его воспитания и укрепления здоровья.

Желаем вам мирного неба, ясного солнца, терпения, творчества и радости от общения с самым замечательным чудом – детьми.

Часть I. Укрепляем организм ребенка

Формирование правильной осанки

Правильная осанка и нормальная форма свода стоп – это не только проявление красоты тела, но и условие нормального функционирования всех систем организма. Высокая двигательная активность детей способствует формированию здоровых органов и тканей.

Большинство заболеваний человека – результат несоблюдения правил здорового образа жизни, начиная с раннего детства. Возникают они не сразу.

На первой стадии появляются едва заметные функциональные нарушения. На второй стадии органы и системы организма перестраиваются, возникает нарушение их функций. Третья стадия – органические изменения, которые проявляются в виде заболеваний. Этот путь к болезни обычно занимает долгие годы и происходит постепенно, незаметно.

Регулярный осмотр специалистами позвоночника и стопы дошкольников и младших школьников позволяет обнаружить едва наметившиеся расстройства статики. Даже незначительное нарушение осанки и плоскостопие в данный возрастной период – первый сигнал функциональных изменений в организме. Исправление таких расстройств, не требующее больших затрат времени и усилий, может проводиться родителями и педагогами.

Важно обеспечить формирование правильной осанки у детей и её коррекцию методами физической культуры. Не менее важно своевременно выявлять детей с начальной стадией сколиоза и направлять их к специалистам (хирургу-ортопеду, вертебрологу, врачу ЛФК) для комплексного лечения.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата заключается в систематическом выполнении гигиенических правил здорового образа жизни ребенка в детском саду, школе и семье.

1. Режим дня. Для детей соблюдение режима дня необходимо, т.к. является отражением нормальных физиологических процессов в организме. Важно, чтобы все элементы режима проводились последовательно, в одно и то же время. Образуются устойчивые условные рефлексы, причем каждый предыдущий этап – это условный сигнал для выполнения последующего.

Чередование различных нагрузок и отдыха создает устойчивую взаимосвязь всех физиологических функций. Благодаря этому организм адаптируется к изменяющимся воздействиям внешней среды.

Приучать детей к выполнению режима нужно с раннего возраста. Ребенок привыкает в определенные часы гулять, питаться, ложиться спать и вставать. Вырабатывается дисциплинированность и ответственность, ребенок начинает дорожить своим временем.

Постепенно соблюдение режима дня станет привычкой, внутренней потребностью, чертой характера и не потребует дополнительных усилий. Важно, чтобы и взрослые члены семьи выполняли режим дня. Он, имеет свои особенности, но тоже необходим.

2. Охрана нервной системы детей. У дошкольников недостаточно проявляется тормозящая функция коры больших полушарий. Дети легко возбудимы, охотно включаются в разнообразные виды деятельности и быстро утомляются. При этом ребенок отказывается выполнять задания и капризничает. Порицание и наказание со стороны взрослых не улучшает поведение ребенка, а, наоборот, ухудшает его психическое состояние.

В школьные годы вместо привычной ранее полной свободы движений, ребенка ждет сидение целыми часами в вынужденной позе. Нужно выполнять разнообразные задания, напрягать внимание, память. Такое многочасовое умственное напряжение может выдержать только здоровый ребенок.

Школьники с удовольствием занимаются в различных, кружках и секциях, учатся в музыкальных и художественных школах, занимаются спортом, посещают концерты, кино и театр. Однако это не должно нарушать режим дня и идти в ущерб здоровью и учебе. Культурные мероприятия и занятия по интересам следует регламентировать с учетом возрастных особенностей детей.

Нельзя допускать переутомления детей. Переутомление в детском возрасте может стать причиной развития различных серьезных отклонений в состоянии здоровья, в первую очередь в центральной нервной системе.

3. Игровая деятельность детей. А.С. Макаренко писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворить. Надо не только дать ему время поиграть, надо пропитать этой игрой всю его жизнь».

Именно в игре должен проходить весь процесс обучения дошкольников и их адаптации к действительности. В игре складываются навыки взаимного общения, моделируется жизнь взрослых, усваиваются знания, формируются психические функции и мыслительные процессы.

Детям дошкольного возраста нужны подвижные игры, развивающие координацию движений, силу мышц, скорость и выносливость. В таких играх они учатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать в коллективе. Действия ребенка подчиняются правилам игры, укрепляется воля и самодисциплина. Физическую нагрузку регулирует он сам, по самочувствию.

Подвижные игры включают в себя совершенствование основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания), элементы гимнастики, катание на лыжах, на коньках. Подвижные игры в воде с мячом и надувными игрушками служат подготовкой к обучению плаванию, закаляют организм.

4. Физическое воспитание и прогулки.

Физическое воспитание способствует совершенствованию двигательной сферы ребенка, повышению выносливости, развитию физических качеств и высокой работоспособности.

Прогулки ребенка на свежем воздухе – неперемное условие здорового образа жизни. Их оптимальная продолжительность в течение дня: зимой – до 3-х час, весной и осенью – 4 час, летом – 5-6 час. Одевать ребенка следует по погоде, не укутывая. Сокращение времени прогулок на свежем воздухе или отмена их в отдельные дни по разным причинам резко снижает двигательную активность детей и наносит непоправимый вред их здоровью.

Гиподинамия приводит к снижению аппетита, т.е. недостаточному образованию желудочного сока. Замедляется работа кишечника, что впоследствии приведет к заболеваниям желудочно-кишечного тракта

Воспитание правильной осанки и формирование свода стоп осуществляется во время проведения утренней гигиенической гимнастики и на физкультурных занятиях, благодаря комплексному использованию основных движений, спортивных упражнений и подвижных игр. В дошкольном возрасте ребенок должен научиться езде на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, игре в баскетбол, волейбол, плаванию.

5. Рациональное питание.

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении рационального питания. Питание здоровых детей должно полностью отвечать возрастным физиологическим потребностям организма в необходимых веществах и энергии.

Правильно построенный рацион питания должен включать продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, воду, витамины и минеральные вещества в определенном сбалансированном соотношении с учетом физиологических потребностей организма.

Затраты энергии зависят от возраста ребенка, вида деятельности, климато-географической зоны проживания и времени года. Получаемое питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечивать непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Важно соблюдать режим питания. Для детей оптимально 4-5 разовое питание с интервалами 3,5-4 ч. У детей, приученных питаться в определенные часы, организм в нужное время готов к приему пищи и хорошо усваивает ее.

Во избежание избыточной массы тела или ожирения, дети не должны переедать. Тучные дети часто болеют и меньше двигаются, что вредно влияет на опорно-двигательный аппарат (кости, связки). Появляется плоскостопие, плохо развиваются мышцы, перегружена сердечно-сосудистая система.

6. Психогигиена. Для детей 6-7 лет характерна высокая эмоциональность, Положительный эмоциональный настрой способствует освоению новых двигательных навыков, преодолению физических нагрузок, гармоническому физическому развитию всего организма.

Сохранению психического здоровья детей способствует доброжелательное, спокойное, терпеливое отношение взрослых. Повышенная требовательность, чрезмерная строгость, дефицит любви и внимания угнетают деятельность центральной нервной системы ребенка, и вызывают у него отрицательные эмоции. Если дети растут в подобных условиях, у них возникают функциональные нарушения внутренних органов, а впоследствии, появляются заболевания.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна при чередовании процессов возбуждения и торможения. Периоды активной деятельности должны сменяться спокойными занятиями. Их содержание должно быть разнообразным и увлекательным.

Существует много средств и методов психогигиены. Пальчиковая гимнастика способствует правильному развитию речи. Игры с мячом развивают функцию зрения, мелкую моторику рук, а значит, улучшают кровоснабжение головного мозга и активизируют процессы мышления.

Правильное дозирование подвижных игр способствует выработке в коре головного мозга эндорфинов - «гормонов удовольствия». Это успокаивает ребенка, создает бодрое настроение.

Дети с уравновешенной нервной системой, уверенные в своих действиях, эмоционально устойчивые имеют правильную осанку. Дети заторможенные, не уверенные в своих силах, имеют сутулость и отвисший живот.

7.Трудовое воспитание. Трудовое воспитание ребенка подразумевает овладение навыками самообслуживания и приобщение ребенка к трудовой деятельности взрослых в посильной для него форме. Физический труд укрепляет костно-мышечную систему.

Каждый ребенок стремится быстрее стать взрослым, самоутвердиться. Чувство достоинства вырабатывает у детей правильную осанку. Излишняя опека приводит к инфантильности, неуверенности в собственных силах, что способствует снижению тонуса мышц.

8. Полноценный сон. Физиологически полноценный сон обеспечивает восстановление энергетических ресурсов, нормальное функционирование, рост и развитие организма ребенка. Он оберегает нервные клетки от перевозбуждения, истощения и разрушения, способствует выработке правильной осанки и формированию нормального свода стоп.

У растущего организма с интенсивным обменом веществ сон должен быть длительным: до 7 лет – не менее 11-12 ч в сутки, у младших школьников – 10 ч, у подростков – не менее 9 ч.

Сон будет глубоким, если постель удобная и достаточно просторная. На ночь рекомендуется надевать белье, предназначенное только для сна. Не стоит передвигаться на ночь. Комнату перед сном надо хорошо проветрить, лучше всего форточку на ночь оставить открытой. Во время сна до минимума должно быть сведено воздействие яркого света и шума.

9.Закаливание и пребывание на солнечном свету. Разнообразные закаливающие средства улучшают общее физиологическое состояние организма, активизируют обмен веществ, улучшают деятельность органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, повышают мышечный тонус и интенсивность окислительно-восстановительных процессов в организме.

Солнечный свет влияет на эндокринную систему ребенка, улучшает обмен веществ, способствует гармоничному развитию.

У ребенка, который почти все время находится в помещении, может наблюдаться «световое голодание». Оно приводит к заболеванию щитовидной железы и отставанию в развитии. Под действием ультрафиолетового облучения в коже ребенка образуется витамин D. Он регулирует обмен кальция, фосфора и стимулирует рост костной ткани, поэтому «световое голодание» способствует нарушению развития у детей опорно-двигательного аппарата.

10. Осанка ребенка и мебель. С первых лет жизни размеры детской мебели должны соответствовать росту ребенка. Использование ростовой мебели способствует формированию и сохранению правильной осанки.

Во время интеллектуальных занятий дошкольников нужно формировать двигательный стереотип правильного положения тела в пространстве. Правильная поза: сидя на стуле с прямой спиной, не опуская головы, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Если ребенок сидит, подложив под ягодицу согнутую ногу и изогнув позвоночник, это свидетельствует об ассиметричном развитии мышц его туловища. Такая поза способствует прогрессированию сколиоза.

Младшим школьникам следует носить школьные принадлежности в ранце, старшим – в сумке-рюкзаке для симметричного распределения нагрузки на мышцы туловища. Правильную осанку позволяют сохранить небольшие паузы для отдыха и расслабления после каждых 45 минут работы.

Рекомендации по закаливанию детей

Всем знакомы слова песни: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Действительно, роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья детей трудно переоценить. Это подтверждают многочисленные научные исследования и многовековой опыт, накопленный человечеством. Закаленный человек легче переносит тяготы жизни, меньше болеет или не болеет вовсе. А если все же заболел, то легче переносит недуг, быстрее выздоравливает.

Систем закаливания множество, с ними можно познакомиться, прочитав соответствующую литературу. Наша цель – напомнить известные истины, которые не «открывают Америку». Однако, если последовательно и старательно соблюдать эти рекомендации, эффект гарантирован.

1. Умывание. Самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется умывать лицо, руки, шею и верхнюю часть груди. Начинать надо с теплой воды (30-32° С), постепенно снижая температуру до комнатной. В дальнейшем следует использовать холодную воду из-под крана. После умывания тело следует растереть махровым полотенцем до легкого покраснения. Важно, чтобы процедура умывания нравилась ребенку.

2. Общее обливание. Проводят после воздушной ванны, длительность – от 30 секунд до 2 минут. Можно применять обливание ног. Эффективен контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Вначале стопу и 2/3 голени обливают в течение 6-8 секунд водой с температурой 37-38° С, затем ноги закаленных детей обливают в течение 3-4 секунд водой с температурой 18-20° С, а незакаленных – 28-30° С. Так делают 3-4 раза. Затем ноги растирают до легкого покраснения. Знаменитая болгарская целительница Ванга советовала один раз в неделю обливаться настоем чабреца.

3. Воздушные ванны. В сочетании с утренней гимнастикой – хороший способ закаливания. Ребенок занимается в майке, трусиках, носочках при температуре воздуха в комнате 18-20° С.

4. Хождение босиком. Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний. Особенно эффективно сочетать хождение босиком с обливанием. Вначале берут воду с температурой 35-36° С. Затем каждую неделю ее снижают на 1° С, доводя в летнее время до 24-25° С, а в зимнее – до 28° С.

5. Солнечные ванны. Прекрасное закаливающее средство, но принимать их нужно очень осторожно, начиная с 5 минут и увеличивая каждый день на 1-2 минуты. Принцип «Кашу маслом не испортишь» здесь не срабатывает. На голове ребенка обязательно должен быть головной убор.

6. Прогулки на свежем воздухе. Особенно полезны в солнечную погоду прогулки в «кружевной тени», т.е. под деревьями. Прекрасным местом может быть парк, сад, сквер. Вообще лето, когда ребенок много времени может проводить вне помещения, – лучшая пора закаливания.

Наиболее желательный вариант – вывезти ребенка на лето в деревню, загородный лагерь или дом отдыха в этом же климатическом поясе. Замечательно, если там есть березовый или сосновый лес, речка или озеро. Прохладная погода не должны быть препятствием для прогулок. Даже зимой, если нет мороза, ребенок должен гулять 2-3 часа на воздухе, играя в снежки, катаясь на лыжах, коньках или санках, т.е. активно двигаясь.

7. Правильное дыхание. Детям очень подходит дыхательная гимнастика Стрельниковой – простая, доступная, чрезвычайно эффективная. Она не имеет противопоказаний и является прекрасным средством повышения защитных сил организма и профилактики многих заболеваний.

8. Массаж активных точек. Точечный массаж особых зон на коже является простым, эффективным и безвредным способом профилактики и лечения ОРЗ и гриппа. Организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, часто более эффективные и безопасные, чем таблетки.

Опыт показывает, что эффект закаливания более ощутим, если он сопровождается использованием витаминных препаратов и средств, повышающих иммунитет. Лучше, если они имеют природное происхождение.

Общие правила фитотерапии для детей

Несмотря на обилие высокоэффективных синтетических лекарственных средств, сейчас наблюдается возврат к древним методам народной медицины. Она накопила бесценный опыт по восстановлению и укреплению здоровья человека, который многократно проверен и подтвержден за столетия и даже тысячелетия использования. Одним из таких методов является фитотерапия.

Природа сама позаботилась о здоровье человека, подарив ему многообразие лекарственных растений. Эффективность траволечения велика и порой не уступает другим методам терапии. Понятно, что в разгар острой пневмонии необходимо лечение лекарственными препаратами, но и для профилактики заболевания, и в процессе болезни, и в период выздоровления фитотерапия может оказать неоценимую помощь.

Особенно показаны фитотерапевтические методы профилактики, реабилитации и лечения детям. Их главная ценность в незначительности или даже отсутствии побочных эффектов и мягкости действия. При этом применение лекарственных растительных средств довольно результативно.

В начале заболевания растительные препараты могут оказаться ведущими средствами лечения. В разгар заболевания они важны для поддержания защитных сил организма, усиления эффекта основных лекарственных средств, уменьшения их побочного действия. На этапе реабилитации они играют важную роль в плане поддерживающей терапии, особенно при хронических заболеваниях. Способствуют быстрому восстановлению организма ребенка, предотвращают осложнения и рецидивы заболевания.

Правила траволечения

1. Лекарственные растения нужно использовать для ребенка индивидуально с учетом терапевтического действия и особенностей организма.

2. Необходимо обязательно учитывать как основное, так и сопутствующие заболевания, а также наличие у ребенка непереносимости данных лекарственных растений или аллергической реакции на них.

3. При проявлении клинических симптомов непереносимости лекарственного растения (тошнота, рвота, зуд, сыпь, расстройство стула) сразу прекратить его применение.

4. В начале лечения лучше использовать отдельные лекарственные растения или сборы из 2-3 растений, в дальнейшем (особенно при хронических заболеваниях) – сборы более сложного состава.

5. Лечение травами требует длительного периода их применения, особенно в случае хронического течения заболевания.

6. При хронических заболеваниях необходимы профилактические курсы фитотерапии, которые особенно эффективны в периоды их сезонного обострения. Они снижают частоту рецидивов заболеваний.

7. В детской практике запрещено использовать сильнодействующие лекарственные растения, а также те, которые в больших дозах могут вызвать токсическое действие (например, высокие концентрации и длительное применение травы багульника, пижмы, зверобоя и др.).

8. Для приготовления лекарственных средств нужно использовать воду, пропущенную через бытовой фильтр. Лучшие фильтры – цеолитовые и шунгитовые, в которых используются природные минералы – сорбенты.

Лекарственные формы растительных препаратов для детей

1. Препараты, официально выпускаемые фармацевтической промышленностью (настойки, экстракты, соки и др.).

2. Препараты, приготовленные самостоятельно (чаще – настои, отвары, чай, ванны; реже – свежие соки).

3. Белково-витаминные комплексы, продукты функционального питания и биологически активные добавки (БАД).

При приготовлении водных извлечений из лекарственных растений необходимо помнить:

- из рыхлого растительного сырья (трава, листья, цветки) готовят настои;
- из более плотного (корни, корневище, кора, кожистые листья) – отвары.

Горячие настои удобно готовить с помощью термоса. Назначенную дозу растительного сырья высыпают в термос и заливают крутым кипятком. Лучше это делать вечером, т.к. за ночь трава настаивается. На следующий день нужно выпить весь настой в 3-4 приема в теплом виде. Хранить водное извлечение в термосе больше суток нельзя. Данным способом целесообразно готовить витаминные чаи.

Еще один способ приготовления горячего настоя. Сухое измельченное сырье засыпается в фарфоровый чайник, заливается кипятком, укутывается и настаивается от 2 до 8 часов.

Можно приготовить настои холодным способом (напр. корни алтея, валерианы и т.д.). Для этого сырье заливают водой комнатной температуры и настаивают в течение 6-8 часов, после чего процеживают.

Отвары готовят следующим способом. Измельченное сырье помещают в эмалированную посуду, заливают кипятком, закрывают крышкой и кипятят 15-20 минут на водяной бане или медленном огне. Через 10 минут процеживают, доливают до первоначального объема водой. Отвары принимают за 30 минут до еды в теплом виде. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают.

Суточные дозы лекарственного сырья

- 3-5 лет – 1-2 чайные ложки (ч. л.).
- 6-7 лет – 1 столовая ложка (ст. л.).

Суточную дозу настоя или отвара при необходимости можно увеличить в 2 раза. Настои или отвары для наружного применения готовят из двойной или тройной дозы лекарственного сырья.

Адаптогены

Хорошими средствами, укрепляющими иммунную систему и повышающими защитные силы организма, являются ***адаптогены*** – вещества, увеличивающие приспособленность организма к различным неблагоприятным воздействиям. Укреплять иммунную систему нужно, когда снижается работоспособность, наблюдается быстрая утомляемость, в период после перенесенных заболеваний и операций.

Использование адаптогенов позволяет проводить эффективную профилактику сезонных эпидемий гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других инфекций. Их применение особенно актуально в осенне-весенний период, когда организм ребенка в наибольшей степени нуждается в дополнительной защите и поддержке. При этом организм приобретает способность защищаться от неблагоприятных факторов среды самостоятельно.

Для детей лучший адаптоген – *экстракт элеутерококка*. Его дают из расчета по 1 капле на год жизни ребенка 1-2 раза в день с третьим блюдом не позже 16 часов (лучше утром с чаем, киселем, соком) в течение 1 месяца.

Неплохо укрепляет детский организм свежий неконсервированный *березовый сок*, содержащий много биологически активных веществ. При его заготовке следует бережно относиться к березе и не наносить ей вреда.

Витаминные комплексы

Витаминные комплексы при регулярном употреблении хорошо защищают организм и способствуют профилактике заболеваний. Особенно эффективны и безопасны витаминные комплексы, имеющие природное происхождение. Они содержат в большом количестве жизненно необходимые организму витамины, дефицит которых наблюдается в течение всего года, а зимой и весной особенно. Натуральные витамины прекрасно усваиваются организмом и не вызывают аллергическую реакцию. В витаминных комплексах есть антиоксиданты, защищающие клетки от повреждения.

Противопоказание: аллергия или непереносимость компонентов.

Витаминные комплексы содержат растения: крапива (травы, лист), шиповник (плоды), смородина черная (плоды, лист), брусника (лист, плоды), рябина красная (плоды), земляника лесная (плоды), черника (плоды), одуванчик (весенний лист), ежевика (плоды), сосна (хвоя), пихта (хвоя), кедр (семена).

Витаминные чаи:

№ 1 - шиповник (плоды), смородина черная (плоды) 1:1

1 ст. л. на 400 мл кипятка, настоять 2 часа. Пить как чай после обеда.

№ 2 - шиповник (плоды), брусника (плоды) 1:1

1 ст. л. на 400 мл кипятка, кипятить 5 минут, охладить и процедить. Добавить сахар или мед. Пить по 1/2 стакана после еды.

№ 3 - крапива (лист), рябина (плоды) 1:1

1 ст. л. на 400 мл кипятка, настоять 4 часа в темном месте. Пить по 1/2 стакана после еды.

№ 4 - шиповник (плоды), рябина (плоды) 1:1

2 ч. л. на 400 мл кипятка настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

№ 5 - шиповник (плоды), брусника (лист), малина (лист), смородина черная (лист) 1:1:1:1

1 ст. л. на 400 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

№ 6 - смородина черная (лист), малина (лист), ежевика (лист) 4:3:3

1 ст. л. на 500 мл кипятка, настоять 10 минут, пить по 1 стакану 3 раза в день.

№ 7 - брусника (лист), малина (лист), смородина черная (лист), шиповник (плоды) 1:1:1:1

2 ст. л. на 500 мл кипятка в термос на ночь. Утром процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный напиток:

Горсть (50 г) хвои с концевых веточек сосны длиной 20-30 см измельчить и залить 2 л воды в эмалированной кастрюле. Добавить 1-2 ст. л. луковой шелухи и 1 ч. л. корня солодки. Кипятить 20 минут на слабом огне. Затем добавить 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Поставить под одеяло или налить в термос на 10-12 часов.

Употреблять настой теплым или комнатной температуры без соблюдения времени и нормы. В течение дня выпить от 1 до 1,5 л. Это средство дает сильный эффект витаминизации, выводит из организма продукты метаболизма, значительно повышает иммунитет.

Витаминные смеси:

№1. Пропустить через мясорубку: 1,5 стакана изюма или кураги, 1 стакан ядер грецкого ореха, 0,5 стакана косточек абрикоса или сладкого миндаля, кожуру 2 лимонов. Сами лимоны выжать в образовавшуюся массу и смешать ее с 1 стаканом растопленного меда. Настаивать смесь 1-2 дня в темном месте. Принимать: дети – по 1-2 ч.л., взрослые – по 1-2 ст. л. 3 раза за час до еды.

№ 2. Пропустить через соковыжималку: 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов (с косточками и кожурой), 2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек). Сок слить в банку и добавить 2 кг меда. Принимать утром и на ночь: дети – по 1 ч. л., взрослые – по 2 ст. л. в течение месяца. Эта смесь особо рекомендуется весной, когда организм «устал» после долгой зимы и нуждается в поддержке.

Во всех предложенных витаминных чаях, напитках и смесях содержится много витаминов и жизненно-важных макро- и микроэлементов. Особенно много в них аскорбиновой кислоты – витамина С, выполняющего множество различных функций в организме.

Под влиянием витамина С заметно повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов. Совместно с витамином А он защищает организм от инфекции, блокирует токсичные вещества в крови, регулирует обмен веществ и окислительно-восстановительные процессы.

Витамин С сохраняет здоровье зубов, десен и повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Во время болезни просто необходимо пополнение организма этим витамином, т.к. присутствие бактерий снижает его количество.

Организм не накапливает витамин С, поэтому его надо принимать регулярно. Кроме шиповника и черной смородины, основные пищевые источники – цитрусовые, капуста, помидоры, клюква и др.

Помните: Принимать настои шиповника следует через соломинку, чтобы не разрушалась зубная эмаль. После приема нужно прополоскать рот чистой водой.

Пищевые стимуляторы

«Медовый»

На 100 г меда 3 чайные ложки яблочного уксуса. Принимать при переутомлении ежедневно по 2 ч. л. перед сном.

«Милок»

Мед майский – 1,5 стакана

Изюм без косточек – 1 стакан

Лимон с кожурой, но без косточек – 2 шт.

Грецкие орехи (ядра) - 1 стакан

Курага – 1 стакан

Все перемолоть через мясорубку, залить медом и перемешать.

Принимать: дети – по 1-2 ч. л. (в зависимости от возраста), взрослые – по 1 ст. л. ложке 3 раза в день за час до еды.

«Лимонный»

Сок 4 лимонов смешать с 100 г сока алоэ, добавить 500 г ядер грецкого ореха, 300 г меда. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Очистительная смесь «Гомассио»

Тщательно измельчить на кофемолке 200 г семян льна, затем по 1 ст. л. семян укропа, тмина, кориандра (кинзы), 3 штуки пряности гвоздики (предварительно раздробить), 2-3 лавровых листа (мелкими кусочками). К полученной массе добавить 1-2 ч. л. мелкой соли (просеять соль среднего помола), тщательно перемешать и сложить в стеклянную банку. Хранить смесь в холодильнике, использовать с бутербродами и салатами.

Незаменимый овес

Овес – прекрасное, доступное и дешевое средство защиты и поддержки организма. Содержит необходимые организму макро-, микроэлементы, витамин Н (биотин), предохраняющий организм от слабости, сонливости, выпадения волос и сухости кожи. Проходя по кишечнику, овес образует вещества, регулирующие содержание глюкозы и холестерина. Нормализует микрофлору кишечника, что очень важно для профилактики и лечения дисбактериоза.

Пищевые стимуляторы на основе овса

«Овсяная сила»

№ 1. 2 ст. л. овса промыть, просушить, измельчить на кофемолке, залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе 3-4 часа. Принимать в течение дня. Такой настой способствует восстановлению работы иммунной системы, нормализует перерабатывающую и всасывающую способность желудочно-кишечного тракта. Он хорош при дисфункции кишечника, особенно у детей, при диабете, аллергических расстройствах, ослаблении организма после перенесенных заболеваний и в период лечения.

№ 2. 1 стакан зерен овса промыть и залить 1 л воды. Оставить на ночь, чтобы настоялся. Томить на малом огне 1 час, процедить. Принимать детям слизистый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Для улучшения вкуса можно добавить сок или варенье. Отвар оказывает общеукрепляющее действие, полезен при заболеваниях кишечника, гастритах, дисбактериозе.

«Румяные щечки» (для детей)

Овсяные хлопья – 1 ст. л.

Вода – 3 ст. л.

Яблоко – 1 шт. или 1 стакан ягод на выбор: клубника, смородина, малина

Сок 1 лимона

Молоко сгущенное или сметана – 1 ст. л.

Орехи (кроме арахиса) или сухофрукты – 1 ст. л.

Овсяные хлопья в течение нескольких часов настоять в воде, добавить сок лимона, протертые свежие фрукты и сгущенное молоко. Хорошо перемешать и посыпать измельченными орехами или сухофруктами. Съесть в 2-3 приема.

Сила могучего кедра

Природа наградила россиян многими уникальными растениями. Одно из них – кедр сибирский, тайны и возможности которого раскрыты не до конца.

Кедровый орех и кедровое масло – естественные пищевые продукты, не имеющие противопоказаний к употреблению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

Кедровый орех

Кедровый орех – ценнейший продукт по питательным, энергетическим и оздоровительным свойствам. Природа соединила в нем в оптимальном соотношении и в биологически доступной форме все необходимые клеткам активные вещества.

Растительный белок кедрового ореха близок по составу к белкам организма человека и усваивается организмом на 95%. Он содержит практически все незаменимые аминокислоты. Особенно полезен детям как поставщик полноценного растительного белка, необходимого для построения новых клеток в период интенсивного роста. Употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать «белковый голод» тем, кто перешёл на вегетарианское питание.

Ядро кедрового ореха содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамины: А, В, С, D, Е, Р, особенно велико содержание витамина В₁ и Е. Это также природная копилка макро- и микроэлементов с высоким содержанием биологических форм калия, магния, фосфора, меди, цинка, йода.

Кедровый орех полезен для профилактики нарушений зрения, осанки, вегетососудистой дисфункции и для укрепления иммунной защиты организма.

Кедровое масло

Кедровое масло обладает высокими питательными свойствами и легко усваивается организмом. Его регулярное применение обогащает рацион многими незаменимыми факторами питания – полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3, омега-6), витаминами, макро- и микроэлементами. Это также эффективный природный источник антиоксидантов.

Регулярное употребление кедрового масла способствует правильному формированию органа зрения, костной и сердечно-сосудистой системы. Оно традиционно используется при лечении простудных заболеваний, как средство общеукрепляющее и повышающее неспецифическую иммунную защиты.

Может применяться для профилактики нарушений зрения, осанки, вегето-сосудистых нарушений. Эффективно использование кедрового масла для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Часть II. Средства профилактики и лечения

Фитотерапия как средство профилактики и лечения

Фитотерапия – это очень эффективное, безопасное и доступное средство профилактики многих заболеваний и болезненных состояний. Растения имеют огромную силу, которую способны передать нам, нужно только знать их целительные свойства и уметь правильно использовать.

Фитотерапия в профилактике переутомления, бессонницы, повышенной нервозности

Настои

1. 2 ст. л. травы мяты перечной залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2. 1 ч. л. измельченного в порошок корня валерианы залить стаканом холодной воды, пропущенной через бытовой очиститель воды. Утром перемешать все и, не процеживая, давать ребенку по 1 ч. л. 2 раза в день (утром и вечером) после еды.

Сборы лекарственных растений

№ 1. Земляника (листья и цветы), липа (цветы), мялисса (травя) 2:1:1
Заварить и пить как чай 2 раза в день утром и вечером. Помните, что цветы липы оказывают седативное действие только на детей и людей пожилого возраста.

№ 2 Мята перечная (травя), валериана (корни), пустырник (травя), тмин (плоды), фенхель (плоды) – всех по 20 г.
1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить в теплом виде взрослым – по 200 мл, детям – по 1-2 ч. л. (в зависимости от возраста) 2-3 раза в день.

№ 3. Донник желтый (травя), чабрец (травя), ромашка (травя), пустырник (травя) 1:1:1:1.

Заварить и пить как чай 2 раза в день утром и вечером.

Фитотерапия в профилактике и лечения аллергии

1. Несколько раз в день пить настой ромашки.
2. Витаминный настой сосны (см. выше).
3. Мороженые яблоки зеленого цвета съесть по 1 в день не менее 2 недель.

4. 2-4 зубчика чеснока натереть на терке и завернуть в марлю. Натирать позвоночник 1 раз на ночь в течение 10 дней. Курс можно повторить.

5. Срезать молодой стебель крапивы с листьями (от макушки примерно 20 см), промыть, мелко нарезать, сложить в 1 л банку и залить холодной водой. Настоять 10 часов и выпить в течение дня с компотами, соками. Средство очищает кровь от аллергенов, благотворно влияет на работу кишечника, успокаивает нервную систему.

Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания

Заболевания органов дыхания у детей, воспитывающихся в организованных коллективах, занимают первое место. Дети, не посещающие детский сад, тоже часто болеют простудными заболеваниями. Ребенок дошкольного возраста переносит респираторные инфекции в среднем 2-3 раза в год. Ослабленные дети болеют чаще, до 5-6 раз и более. Резкий всплеск заболеваемости приходится на период ежегодных эпидемий ОРВИ и гриппа.

По терапевтическому действию при бронхолегочных заболеваниях лекарственные растения можно разделить на несколько групп:

1. Противовоспалительные: береза (почки, лист), календула (соцветия), мать-и-мачеха (лист), девясил (корень), солодка (корень), фиалка трехцветная (травя), ромашка аптечная (соцветия), зверобой (травя), липа (соцветия), шалфей (травя), хвощ полевой (травя), череда (травя), бузина черная (цветы).

2. Спазмолитические: ромашка аптечная (соцветия), багульник болотный (травя), душица (травя), мята перечная (лист), укроп (семя), валериана (корень), чабрец (травя).

3. Противовирусные: пихта, лук репчатый, чеснок.

4. Антисептические: календула (соцветия), сосна (почки, хвоя), ромашка аптечная (соцветия), подорожник (лист), можжевельник (плоды), шалфей (травя), мята перечная (лист), зверобой (травя), девясил (корень), береза (почки, лист), багульник болотный (лист), эвкалипт (лист), чабрец (травя).

5. Антиаллергические: береза (лист, сок), фиалка трехцветная (травя), ромашка аптечная (соцветия), солодка (корень), череда (травя).

6. Отхаркивающие: багульник болотный (лист), аир (корень), анис обыкновенный (плоды), мать-и-мачеха (лист), подорожник (лист), солодка (корень), инжир (плоды), алтей лекарственный (корень), девясил (корень), лук репчатый, термopsis (корень), чабрец (травя).

7. Жаропонижающие и потогонные: береза (лист), брусника (плоды), клюква (плоды), липа (соцветия), бузина черная (цветы), малина (плоды, лист), ромашка аптечная (соцветия), череда (травя), цикорий (корень).

Некоторые рекомендации по использованию лекарственных растений

Анис обыкновенный (семя).

Действие: отхаркивающее, слабое антисептическое.

Способ применения: 1 ч. л. измельченных плодов залить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут, давать детям по 5-15 мл через каждые 2-3 часа.

Девясил высокий (корневище с корнями).

Действие: отхаркивающее, противомикробное, противовоспалительное.

Способ применения: 1 ст. л. измельченных плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15-20 минут, давать детям по 20 мл 4-5 раз в сутки.

Душица обыкновенная (трава).

Действие: отхаркивающее, потогонное, успокаивающее.

Способ применения: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять до остывания, давать детям по 15-30 мл 3-4 раза в день.

Липа сердцевидная (соцветия с прицветниками).

Действие: жаропонижающее, противовоспалительное, отхаркивающее, потогонное, успокаивающее.

Способ применения: 2 ст. л. залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить, давать детям по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день

Лук, чеснок

Применение: при сильном кашле. Способы применения:

1. Для ингаляций - натирать на мелкой терке и вдыхать пары по 10-15 минут 2 раза в день в течение 10-15 дней.

2. Десять луковиц среднего размера и одну головку чеснока варить до мягкости в 1 л молока, процедить, добавить мед. Принимать по 1 ч. л. - 1 ст. л. 4-5 раз в день.

Малина обыкновенная (плоды, листья).

Действие: противовоспалительное, потогонное, жаропонижающее.

Способ применения:

1. 2 ст. л. листьев залить 500 мл кипятка, настоять в термосе 3-5 часов. Давать детям по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды;

2. Свежие плоды, протертые с сахаром в соотношении 1:1, принимать по 3 ч. л. в стакане горячего чая 4-5 раз в день.

Мать-и-мачеха (лист).

Действие: отхаркивающее, противовоспалительное, антимикробное, смягчительное, потогонное. Способ применения: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, давать детям (с 3-х лет) по 15-50 мл 4-5 раз в сутки.

Редька (корнеплод)

1. Применение: при сильном кашле.

Способ применения: нарезать редьку среднего размера кусочками, засыпать сахаром и парить в духовке 1,5 часа. Сок-сироп отжать. Пить детям дошкольного и младшего школьного возраста по 1-2 ч. л. 4-5 раз в день.

2. Сок черной редьки с медом

Редьку большого размера, поместить в стакан с водой таким образом, чтобы «хвостик» был в воде, вырезать глубокую лунку и залить туда мед на 12-24 часа. Давать детям по 1-2 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 14 дней.

Чабрец (трава).

Действие: противовоспалительное, отхаркивающее, успокаивающее.

Способ применения: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, давать детям по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

Шалфей (лист).

Действие: антисептическое, противовоспалительное.

Способ применения: 1 ч. л. залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить 2 ч. л. меда. Пить сразу после приготовления в горячем виде на ночь.

Некоторые сборы лекарственных растений

1. Потогонные:

№ 1 – липа (соцветия), малина (плоды) в соотношении 1:1

№ 2 – липа (соцветия), смородина черная (лист), мята перечная (лист) 1:1:1

№ 3 – малина (плоды), мать-и-мачеха (лист), душица (трава) 2:2:1

2. Грудные:

№ 1 – алтей (корень), мать-и-мачеха (лист), душица (трава) 2:2:1

№ 2 – мать-и-мачеха (лист), подорожник (лист), солодка (корень) 4:3:3

№ 3 – шалфей (трава), анис (семя), сосна (почки), солодка (корень) 1:1:1:1

Приготовление и применение этих сборов: 1-2 ч. л. на стакан кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

Симптомы простудных заболеваний

Симптомы простуды: насморк (отёк слизистой), кашель, повышенная температура тела. Температура в 36,6 ° С считается нормой, 37 - 38 ° С сигнализирует о воспалительном процессе и борьбе иммунной системы с болезнетворными микробами. Температура выше 38 ° С представляет опасность для сердечной деятельности ребёнка и может стать причиной судорог.

Помощь детям при простудных заболеваниях

1. В первые часы простудного заболевания сделать ножные ванны с горчицей, положить в носки горчицу.

2. При высокой температуре обтирать кожу больного ребёнка салфеткой, смоченной в слабокислом растворе яблочного или столового уксуса 2-3 раза в день и на ночь. Помогает обертывание из холодной воды с яблочным или столовым уксусом.

3. Чтобы снять головную боль и снизить температуру рекомендуется прикладывать свежие листья капусты ко лбу ребёнка. При головной боли в области лба и висков следует приложить горячий «картофель в мундире». Он уберет воспалительные процессы в лобных и гайморовых пазухах. Можно греть лоб мешочком, наполненным солью.

4. Если болит ухо, на ночь хорошо закапать 2-3 капли теплой смеси камфарного масла и свежего сока лука (1:1) и вложить сухую ватку. Если сильная боль в ухе сопровождается повышением температуры, помогают аптечные «ушные свечи».

5. Хорошо использовать чай из имбиря (на кончике ножа на 1 стакан кипятка, туда добавить 1 ч. л. меда и дольку лимона).

б. Употреблять как можно больше жидкости. Необходимы оздоровительные и витаминные чаи разного состава, лучше с содержанием липы, солодки, малины, девясила, чабреца, мать-и-мачехи, черной смородины и шиповника.

Колючая целительница – пихта

Химический состав пихты богат и разнообразен. Лечебный эффект, который производят компоненты, содержащиеся в этом дереве, значительно опережает другие хвойные растения. Хвоя сибирской пихты эффективно очищает организм на клеточном уровне, нормализует обмен веществ и укрепляет иммунитет. Это уникальный защитник организма против болезнетворных бактерий и вирусов.

Уникальность пихты в том, что хвоя содержит много эфирного масла, придающего ей целебные свойства. Наибольшая его концентрация приходится на молодые веточки, которые могут достигать в длину до тридцати сантиметров.

Настойки, отвар из иголок и коры оказывают хорошее противогрибковое действие, а из живицы дерева делают бальзам для заживления ран. Пихта – настоящая природная копилка витаминов. Ее можно поставить в один ряд с шиповником, черной смородиной, дикорастущей рябиной. Это касается как количественной, так и качественной стороны.

В тесном сотрудничестве с витаминами, взаимно усиливая друг друга, работают микро- и макроэлементы. В пихте их выявлено более двух десятков. Остальные вещества тоже вносят свой вклад в общую копилку эффектов. Препараты пихты широко используются в официальной и народной медицине.

К числу наиболее распространенных продуктов переработки зелени пихты относятся эфирное масло и флорентийская (пихтовая) вода, получаемые из одетых хвоей концов молодых побегов. Водный настой хвои и почек применяют для лечения цинги и употребляют как мочегонное и обезболивающее средство при простуде и при упадке сил.

Наиболее широкое применение находит пихтовое масло. Ванны с ним (5-6 капель) благотворно влияют на организм: появляется чувство легкости, исчезает усталость, снимается стресс. При гриппе рекомендуется натирать маслом руки и ноги через каждые 5-6 часов. Для ребенка расход масла на всё – 5-6 капель.

При ангине 3-4 раза в день смазывать гланды смесью пихтового масла (1-2 капли) и подсолнечного масла (1 ст. л.). Продолжительность лечения 2-3 дня.

При фурункулах, карбункулах, панарициях хорошо прикладывать компресс из смеси пихтового масла (70%) и мази Вишневского (30%). Повязку менять 2-3 раза в день. Улучшение наступает обычно через 2-3 дня.

Следует отметить, что перед употреблением пихтового масла для лечения нужно посоветоваться с лечащим врачом, чтобы избежать аллергической реакции и обязательно сделать *кожную пробу*.

Для этого нужно нанести его на кожу внутреннего сгиба локтя и понаблюдать в течение 2-х часов. Если произойдет покраснение или возникнет слабый зуд, средство применять нельзя.

Ароматерапия – детям

Ароматерапия использует природные запахи растений для лечения, зарядки энергией и релаксации. Эфирные масла стимулируют выработку в организме защитного белка интерферона, укрепляя этим защитные силы самого организма.

Воздух всегда наполнен множеством ароматов, изолировать себя от их воздействия ни в городе, ни на природе человек не в силах. Свежий, в меру ароматизированный природными компонентами воздух, еще никогда и никому не приносил вреда. Прогулки по лесу, парку, работа в саду, цветнике – всё это сеансы природной ароматерапии.

Утверждения о том, что применять эфирные масла детям нежелательно или противопоказано, не совсем верны. Опыт народной медицины такого запрета не делает. Существуют определенные противопоказания к применению конкретного масла, но на все эфирные масла это не распространяется.

Эфирными маслами можно проводить санацию воздуха в помещениях. Особенно это показано в детских, спортивных и медицинских учреждениях.

Ароматизация помещения проводится 25-30 минут в течение 3 недель. С целью сезонной профилактики ОРЗ и гриппа ароматизацию проводят эфирными маслами эвкалипта, лаванды, лимона. Масло лимона, кроме того, тонизирует организм, активизирует умственную деятельность и концентрирует внимание, что особенно важно для начальной школы.

Для бактериальной очистки полезны масла кедрового стланика и пихты. Экспериментально доказано, что заболеваемость снижается в 1,5-2 раза.

Внимание! Для лечения и профилактики с помощью ароматерапии заболеваний у детей необходимо: проверить индивидуальную переносимость эфирного масла; внимательно познакомиться с противопоказаниями конкретного эфирного масла; придерживаться дозировки вдвое или втрое уменьшенной по сравнению с обычной.

Нельзя использовать:

- до 7 лет эфирные масла: герань, чабрец, розмарин, полынь, имбирь, чайное дерево;
- до 12-ти лет – масло гвоздики.

Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все масла – индивидуальная непереносимость и аллергия в стадии обострения.

Признаки индивидуальной непереносимости:

- одышка, удушье, затрудненное дыхание;
- учащение пульса, аритмия, повышенная потребность в воздухе;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- аллергическая сыпь, покраснение и зуд кожи.

Чтобы определить чувствительность организма к эфирному маслу, следует нанести несколько его капель на салфетку и в течение часа 2-4 раза вдыхать новый аромат. Если аллергическая реакция (слезотечение, насморк и др.) не возникла, препарат применять можно. Длительность курса эфирными маслами не более 30 дней, перерыв между курсами 10-14 дней.

Применение эфирных масел

Эфирные масла используются воздушным путём и впитыванием в кожу.

1. При вдыхании эфирных масел молекулы попадают в легкие, а оттуда по кровеносной системе разносятся по организму. Лучше всего использовать индивидуально аромамедальон, а для помещений – аромалампу.

2. Эфирные масла проходят через кожу, а затем попадают в кровь, лимфу и тканевую жидкость, окружающую все клетки тела.

Способы применения эфирных масел у детей

Возраст	Рекомендуемые масла	Ванны	Массаж
С 3-х до 7 лет	Эвкалипт, лимон, апельсин, фенхель, пихта, сосна,	2-3 капли	3-5 капель
С 7 до 14 лет	+ Герань, розмарин, жасмин, мята	3-5 капель	5-7 капель

Для проведения массажа эфирные масла обязательно нужно разводить в базовом масле (персиковом, абрикосовом, подсолнечном и др.) из расчета 1-2 капли на 1 ч. л. Перед использованием следует провести *кожную пробу*.

Количество ванн – 10-15 через день (иногда через два), продолжительность 5-7 минут, температура воды летом 35-37° С, зимой 37-38° С.

Внимание! Никогда не давайте детям принимать эфирные масла внутрь. Не используйте эфирные масла, в качестве которых вы не уверены.

Некоторые советы народной медицины

Боль зубная.

Заварить траву шалфея, и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше его у больного зуба. Остывший отвар сплевывать и набирать новый. Производить процедуру 3-4 раза в течение 30 минут.

Гнойничковые заболевания.

Испечь средних размеров луковицу, разрезать и привязать резаной стороной к фурункулу. Менять повязку каждые 4 часа.

Насморк.

Детям, особенно маленьким, следует закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы, разведенный в 2-3 раза водой.

Ожоги.

1. Немедленно намочить обожженное место холодной водой и сразу засыпать чистой питьевой содой.

2. Взбить яйцо (желток и белок вместе) и смазать обожженное место.

Энурез (ночное недержание мочи).

1. На ночь перед сном стакан настоя травы зверобоя (1 ч. л. на стакан кипятка).

2. Сбор: трава зверобоя, трава хвоща полевого, лист брусники, лист черники 1:1:1:1. 2 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, настаивать в термосе. Принимать в 2 приема: первую половину настоя – днем за 30 минут до еды, вторую – перед сном. Курс лечения 2-4 месяца.

Ода просоленной шерсти

Просоленная шерсть – превосходное народное средство, подсказанное природой. Животных шерсть оберегает и лечит. Дикие животные болеют редко. Они едят, как правило, не всегда досыта, много двигаются, холод для них – естественное состояние.

Шерсть греет их, препятствует испарению, собирает пот при стрессе и движении. Пот содержит соль, гормоны, влагу. Во время отдыха организм из пота вновь всасывает биологически активные вещества. Соль выводит из больного места вредные для организма вещества, и они разлагаются микроорганизмами, живущими в шерсти.

У человека естественной шерсти нет. Дело можно исправить, прикладывая к больному месту кусок шерсти, вырезанный из старой шерстяной вещи (шаль, свитер, шарф), или надевая старые шерстяные носки.

Накладка из шерсти должна перекрывать больное место полностью с небольшим запасом. Она замачивается либо в солевом растворе (1 ст. л. соли на 1 стакан горячей воды), либо в специальном отваре. Отвар готовят из травы спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника.

По 1 ст. л. каждого растения поместить в стеклянную банку (осторожно!), залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать на слабом огне на водяной бане 15-20 минут (под дно банки подстелить тряпочку). Затем укутать банку и настоять.

Вечером в отвар добавить соль (1 ст. л. соли на 1 стакан отвара) и замочить в нем или в солевом растворе накладку из шерсти на 30 минут. Затем отжать шерсть и сделать согревающий компресс на больное место (на тело шерсть, сверху полиэтилен и махровое полотенце). Закрепить компресс старой шалью или эластичным бинтом, но не сдавливая.

Просоленная шерсть – доступное и эффективное средство для решения проблем всех членов семьи. Хорошие результаты наблюдаются при воспалениях, ушибах, опухолях, невралгии, артритах.

Если начинается ангина, такой компресс следует положить на горло. Если у ребенка мутная моча, это говорит о начале воспаления мочевого пузыря – цистите. Хорошо положить компресс на низ живота на ночь. При этом можно на марлю под компрессом разместить 1/2 таблетки стрептоцида, измельченного в порошок. Днем к трусикам изнутри прикрепить мягкую высушенную просоленную шерсть шириной с ладонь.

Если ребенка с рождения мучают запоры, можно «заставить» кишечник работать, если на ночь положить компресс, а под него марлю, пропитанную настоем сенны. На день прикрепить к животу ребенка высушенную просоленную шерсть.

При головной боли рекомендуется надеть на голову повязку из высушенной мягкой просоленной шерсти, закрыв ею уши и лоб. Это также – защита от простуды. Чтобы ребенок носил эту повязку с удовольствием, можно сделать ее красивой, яркой, связать самим, украсив узорами или надписями.

Часть III. Деятельность ОГОО «Дар»

Общие сведения об организации

Омская городская общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Дар» активно работает с 2004 г. На учете состоит 8 чел. Председатель Правления – Бобров Л.Ю., исполнительный директор, руководитель программ и проектов – Ханох Т.Б.

Основные цели организации: пропаганда здорового образа жизни; просветительская деятельность в области сохранения и укрепления здоровья населения, охраны окружающей среды, защиты семьи и детства.

ОГОО «Дар» не имеет спонсоров, вся работа выполняется бесплатно на средства грантов и субсидий, значительная часть – добровольно. За основу взято единство физкультурно-оздоровительной и просветительской работы.

Организация разработала и успешно реализует три программы: «Здоровые дети» – направлена на работу с педагогами, детьми и родителями (с 2005 г.); «Территория здоровья» – с местным самоуправлением (с 2011 г.); «Здоровье и долголетие» – с людьми среднего и старшего возраста (с 2012 г.). Такой подход позволяет учесть специфику и интересы различных групп населения, наиболее эффективно организовать и проводить работу по здоровьесбережению.

Разрабатываются социальные проекты, которые находят поддержку на муниципальном, региональном, федеральном уровне. В 2005-2015 гг. организация победила в девяти муниципальных, трех общероссийских конкурсах социальных проектов среди НКО и конкурсе в рамках программы «Родные города» на средства ОАО «Газпромнефть-ОМПЗ». Трижды выделялись субсидии Правительства Омской области. Все проекты успешно выполнены.

ОГОО «Дар» проводит разнообразные мероприятия и акции по пропаганде здорового образа жизни, создает информационно-методические материалы, разрабатывает оздоровительные технологии, создает территории здоровья, организует парковые и дворовые зарядки.

Наши постоянные социальные партнёры – свыше 30 учреждений и организаций различной ведомственной принадлежности: детские сады, школы, ТОС, медицинские учреждения, общественные организации. Работает Клуб «Хранители здоровья», на ежемесячных заседаниях которого учреждения-партнёры согласуют деятельность и обмениваются опытом оздоровительно-просветительской работы.

С 2007 г. организация совместно с Компанией АРГО при поддержке Сибирского Федерального Центра оздоровительного питания работают по внедрению в г. Омске российской программы «Здоровое питание – здоровье нации» и государственной концепции «Здоровье через гигиену».

ОГОО «Дар» является коллективным участником Общероссийского общественного движения «За сбережение народа», проводит совместные мероприятия и просветительские акции.

С февраля 2013 г. организация совместно с БУ города Омска «Спортивный город» и БУК «Областной дом ветеранов» активно привлекают людей среднего и пожилого возраста к занятиям физическими упражнениями, создали Клуб «Здоровье и долголетие».

Т.Б. Ханох представляет ОГОО «Дар» в Координационном общественном Совете при Мэре города Омска, городской межведомственной комиссии по вопросам демографии, семьи, женщин и детей. На их заседаниях регулярно заслушивается информация о проводимой работе, итогах программ и проектов.

Активное взаимодействие с органами власти, позволяет акцентировать внимание на важности преодоления межведомственных барьеров и объединения усилий по сохранению здоровья населения.

В 2012 г. ОГОО «Дар» приняла участие в проводимом Общественной палатой Омской области конкурсе «Доброволец года» и была награждена дипломом в номинации «Добровольческий поступок года».

Организация ежегодно участвует в конкурсах публичных годовых отчетов; размещает информацию о своей работе в сборниках об омских НКО.

За успехи в общественной деятельности Администрация города Омска наградила Т.Б. Ханох Благодарственным письмом (2006 г.), коллектив ОГОО «Дар» – Почетной грамотой (2008 г.) и Благодарственным письмом (2014 г.). В 2011 г. Т.Б. Ханох была вручена высшая награда Движения «За сбережение народа» в номинации «Пропаганда и популяризация здорового образа жизни».

С июня 2015 г. Омск с партнёрами из Санкт-Петербурга и Москвы совместно реализуют новый межрегиональный проект «Вместе к здоровью». Он направлен на объединение единомышленников из разных уголков страны – людей активных, целеустремленных и позитивных.

В основе проекта – опыт ОГОО «Дар» и партнёров по созданию системы физкультурно-оздоровительной и просветительской работы с населением. По примеру г. Омска территории здоровья и парковые зарядки начали создавать в других регионах (Иваново, Брест и др.).

Информационно-методическая работа

ОГОО «Дар» регулярно организует общие мероприятия. Проведены:

- Круглые столы – «Опыт воспитания, развития и оздоровления детей раннего и младшего дошкольного возраста», «Профилактика простудных заболеваний», «Сохранение психического здоровья» и др.
- Семинары-практикумы – «Игротерапия», «Физкультура и спорт в жизни семьи», «Физкультурно-оздоровительная работа и оздоровительные технологии», «Здоровье педагогов - проблемы и пути оздоровления» и др.
- Итоговые конференции по реализуемым проектам – «Вместе дружная семья», «Здоровые дети – главная ценность», «Охрана здоровья – дело общее», «Вместе на пути к здоровью», «Сберегаем здоровье педагогов», «Растем и развиваемся вместе», «Создаём Семейные клубы», «Территория здоровья», «Создаём территории здоровья».

• Просветительские акции – «Территория здорового образа жизни», «Территория здорового питания». «Десант здоровья», «Сбережение воды», «Сбереги ребенка на дороге» и др.

В каждом базовом учреждении организуются мастер-классы для сотрудников по ознакомлению с дыхательной гимнастикой Стрельниковой и применению оздоровительных технологий. По приглашению учреждений аналогичные мастер-классы проводятся для родителей.

Материал об организации, проводимой ею работе и деятельности учреждений-партнёров, периодически размещается в городских газетах и на различных Интернет-порталах; регулярно освещается на сайтах: **omskdar.ru**, **sports-gorod.ru**, **ktosomsk.ru** и сайтах учреждений-партнёров.

ОГОО «Дар» уделяет большое внимание созданию информационно-методических материалов. Для уголков здоровья и для проведения оздоровительной деятельности разработаны наглядные материалы, буклеты, памятки. Для крупных мероприятий, акций и семинаров в рамках Клуба «Здоровье и долголетие» готовятся содержательные красочные презентации. Записаны DVD-диски: «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», «Здоровые дети – наше будущее», по каждому проекту – «Фотолетопись проекта».

Созданы свыше 20 брошюр по различным вопросам оздоровления детей и взрослых. Они бесплатно передаются учреждениям-партнёрам, в библиотеки и активным участникам проектов организации.

Брошюры по различным вопросам здоровьесбережения

1. Вовк Л.А. Уроки здоровья (2008)
2. Зайцева Т.П., Ханох Т. Б. Растения-целители (2005)
3. Козырева В.А., Булахова Е.Ю., Кореннова О.Ю., Ханох Т.Б. Берегите сердце (2008)
4. Костомарова Г.С., Шульга В.К., Ханох Т.Б. Быт, химия, здоровье (2008)
5. Мишутина О. А, Ханох Т. Б. О любви и не только (2008)
6. Тыщенко З.Н. Половое воспитание в семье (2008)
7. Ханох Т.Б., Щитникова Л.И., Захарьева С.В. Оздоровительные технологии. (2014)

Брошюры по оздоровлению детей

1. Адельшина Е.В., Шульпина В.П. Движение и речь дошкольников (2006)
2. Артюкова С.И. Человек родился (2008)
3. Асташина М.П., Шульпина В.П. Оздоровительная гимнастика с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (2008)
4. Вовк Л.А. Дышите на здоровье (2008)
5. Зайцева Т.П., Ханох Т.Б. Чтобы ребенок рос здоровым (2006)
6. Земова И.В., Гаврилова И.Н., Ханох Т.Б., Теплякова И.А. Мальчики и девочки (2008)
7. Ковалева Г.А. Здоровый малыш (2008)
8. Косова Г.А. Правильная осанка – залог красоты и здоровья (2005)
9. Неволina Н.Н. Стихи и здоровье детей (2014)
10. Ханох Т.Б. Опыт оздоровительной работы в ДОУ г. Омска (2008)

Брошюры о деятельности ОГОО «Дар»

1. Асмаковец Е.С., Захарьева С.В., Петухова А.Е., Ханох Т.Б. Сберегаем здоровье педагогов (2010)
2. Ханох Т.Б. Охрана здоровья – дело общее. (2008)
3. Ханох Т.Б., Щитникова Л.И. Территория здоровья. (2014)

Программа «Здоровые дети»

Цель программы «Здоровые дети» - сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых в семье и учреждениях, работающих с детьми, формирование здорового образа жизни и первичная профилактика вредных привычек.

На сегодняшний день в программе участвуют 20 базовых учреждений:

- ДОУ: №№ 3, 11, 23, 50, 100, 122, 134, 176, 258, 293, 354, 365, 366, 379, детский сад «Светлячок» в СОШ № 148
- СОШ: №№ 61, 68, 81, 148, 151

В рамках программы созданы и успешно реализованы 10 социальных проектов, посвященных охране здоровья детей и укреплению семьи, проведено множество мероприятий и просветительских акций.

Принципиальные положения программы:

- гласность и открытость в работе;
- комплексный и системный подход;
- научность;
- связь с жизнью и практикой оздоровления;
- критерии деятельности – эффективность, безопасность, доступность.

Совместная работа ОГОО «Дар» с базовым учреждением

Направления деятельности

1. Сохранение физического здоровья: профилактика нарушений осанки и нарушений зрения; повышение иммунных сил и адаптационных резервов организма; правильное питание.

2. Сохранение психического и духовно-нравственного здоровья, формирование навыков психогигиены.

3. Формирование мотивации и навыков здорового образа жизни, первичная профилактика вредных привычек.

4. Создание Семейных клубов и проведение мероприятий с участием педагогов, детей и родителей.

5. Привлечение социальных партнёров к совместной деятельности.

План работы по программе «Здоровые дети» с базовым учреждением

- Заключение соглашения о творческом сотрудничестве между ОГОО «Дар» и базовым учреждением.
- Создание творческой группы их числа руководителей учреждения и сотрудников, занимающихся физкультурно-оздоровительной работой.

- Выделение не менее 2-х групп (классов) оздоровления для проведения систематической работы по здоровьесбережению при согласии воспитателя (учителя) и не менее 75% родителей.
- Создание и регулярное обновление Уголка здоровья, накопление в нем информационно-методических материалов и образцов рекомендуемой в программе оздоровительной продукции.
- Избрание в коллективе Хранителя здоровья – куратора Уголка здоровья и оздоровительной работы в коллективе. Ежемесячное посещение им заседаний городского Клуба «Хранители здоровья».
- Создание Группы здоровья для оздоровления членов коллектива и Семейного клуба (родители, дети, педагоги).
- Проведение в учреждении открытых физкультурно-оздоровительных мероприятий с активным участием детей, педагогов и родителей.
- Посещение членами коллектива городских и окружных физкультурно-оздоровительных и просветительских мероприятия для детей и взрослых, активное участие в них.
- Создание электронной фотолетописи оздоровительной работы.

Семейные клубы

В большинстве семей родители стремятся правильно воспитывать детей, но не у всех хватает для этого жизненного опыта и педагогических знаний.

Одни родители, понимая и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, умело используют соответствующие методы воспитания. Другие считают, что их задача – обеспечить достойные условия проживания, а воспитывать детей систематически должны детский сад и школа.

Семейные клубы призваны в неформальной обстановке объединить родителей, педагогов и детей. Заседание клуба – это возможность обмена опытом, общение взрослых и детей, совместное проведение досуга.

Заседания клуба лучше проводить не реже раза в квартал. Они не дублируют родительские собрания, а обогащают взаимодействие родителей, педагогов и детей новым содержанием, новыми формами. Воспитатели и опытные родители смогут рассказать о своих «секретах» воспитания детей и подсказать, что нужно сделать дома, чтобы ребенок развивался нормально.

Семейный клуб – прекрасная возможность для родителей познакомиться поближе с детским садом или школой, педагогами и другими сотрудниками. Такое взаимодействие позволяет совместно выявлять, осознавать, решать проблемы и обогащать опыт воспитания детей. Помогает привлечь родителей к регулярному участию в жизни и мероприятиях детского сада и школы.

Общение членов семьи, особенно родителей и детей, совместное участие в различных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах способствует формированию семейных традиций и укреплению семьи.

Такая работа проводится ОГОО «Дар» и базовыми учреждениями с 2013 г. Особенно незабываемо проходят спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, часто в них участвуют дети, начиная с 2-х летнего возраста.

Признание и поддержка программы

Программу «Здоровые дети» поддерживают Администрация г. Омска (департамент образования, департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта, департамент социальной политики и общественных отношений) и Правительство Омской области (Главное управление внутренней политики).

В сентябре 2011г. года совместный доклад ОГОО «Дар» и Омской государственной медицинской академии был представлен на VII Всероссийском Форуме «Здоровье нации – основа процветания России» (организатор «Лига здоровья нации»). В 2012 г. материал о программе «Здоровые дети» был включен в изданный по итогам Форума каталог лучших социальных практик России в сфере охраны здоровья населения и окружающей среды, подготовленный Национальным фондом развития здравоохранения.

Часть IV. Оздоровительные технологии

О здоровье много говорят, но, как правило, мало предпринимают конкретных практических шагов для его сохранения. Слово должно сочетаться с делом, поэтому ОГОО «Дар» кроме физкультурно-оздоровительной и просветительской работы, разрабатывает оздоровительные технологии, которые успешно применяют базовые учреждения.

Такой подход подсказала Л.А. Вовк, врач-педиатр, преподаватель высшей категории медицинского колледжа Росздрава, заслуженный учитель РФ, отличник народного просвещения. За основу был взят опыт работы созданной ею в 1998 г. на базе колледжа «Школы здоровья», которая десять лет успешно занималась здоровьесозиданием.

Авторская программа Л.А. Вовк включала дыхательные техники, комплекс статических и динамических упражнений, психологические настройки. Основной составной частью занятий была дыхательная гимнастика Стрельниковой.

В 2005 г. из числа опытных специалистов-практиков и преподавателей вузов в рамках программы «Здоровые дети» была создана творческая группа. Её участники изучили известные, прошедшие проверку временем направления и методики оздоровления организма. Отобрали наиболее простые, не требующие длительного освоения и специального оборудования.

На их основе разработали авторские оздоровительные технологии для детей и взрослых. Большой вклад внесли специалисты Комплексного центра социального обслуживания населения ЛАО «Родник». По инициативе и под руководством специалиста по социальной работе Л.И. Щитниковой, они разработали многие рекомендуемые технологии, очень востребованные участниками наших программ и проектов.

В оздоровительные технологии включено использование продукции для сохранения здоровья. Это позволило добиться усиления оздоровительного эффекта, при значительной экономии времени, усилий и финансов. Выбор был сделан в пользу продукции Компании АРГО – эффективной и безопасной.

Работа по созданию оздоровительных технологий продолжается. Многие наши партнеры вносят свою лепту – предлагают наработки и «ноу-хау», делятся полученными результатами. Оздоровительные технологии позволяют педагогам и родителям самостоятельно заниматься оздоровлением и значительно расширяют возможности для профилактики заболеваний.

Рекомендуемые оздоровительные технологии

Рекомендуемые оздоровительные технологии в течение ряда лет были опробованы в программах ОГОО «Дар» и на практике подтвердили свои целительные свойства. Они могут быть успешно использованы и для детей, и для взрослых, но с учетом возрастных особенностей и целей применения.

Отбор оздоровительной продукции проводился в соответствии с рекомендациями предприятий-производителей и экспертного совета Компании АРГО с учетом ограничений применения по возрасту. В базовых учреждениях эта продукция используется только с письменного согласия родителей.

Оздоровительные технологии для детей

№	Оздоровительная технология	Рекомендуемая оздоровительная продукция
1	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	Пихтовый раствор «Флорента» для предварительной аэрации помещения
2	Пальчиковая гимнастика	Аппликатор Ляпко «Малыш»
3	Массаж активных точек	Крем «Артро-хвоя»
4	Массаж кистей рук, стоп ног	Массажер «Фараон-М»
5	Цветотерапия	Массажёр «Фараон-М»
6	Профилактика простудных заболеваний	Пихтовый раствор «Флорента», крем-бальзам «Артро-хвоя», эмульсия «Рициниол», бальзам «Хвойный дар»
7	Ароматерапия	Эфирные масла – «Лимон», «Эвкалипт», «Апельсин», «Чайное дерево» (с 6 лет), «Лаванда», аромамедальон
8	Потребление полноценной питьевой воды	Бытовые фильтры серий «Арго» и «Водолей»
9	Полноценное питание	Продукты функционального питания: «Кедровая сила», «Масло кедровое», десерт-кисели, сбитни

Безопасное применение оздоровительной продукции

Для безопасного применения оздоровительной продукции необходимо исключить ее индивидуальную непереносимость организмом.

Кожная проба: нанести средство на кожу на внутреннем сгибе локтя. Если в течение 2-х часов произойдет покраснение или возникнет слабый зуд, средство применять нельзя.

Определение чувствительности организма к пахучим веществам: нанести несколько капель препарата на салфетку и в течение часа 2-4 раза вдыхать новый аромат. Если аллергическая реакция (слезотечение, насморк и др.) не возникла, препарат применять можно.

Компания АРГО и её продукция

Компания АРГО создана в 1996 г. в г. Новосибирске. Основатель и президент – ученый-физик А. Б. Красильников, научный консультант – заслуженный врач РФ, академик РАЕН, профессор, д.м.н. А. И. Пальцев.

Свыше 30 фирм-производителей поставляют в Компанию АРГО продукцию более 500 наименований: средства для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний и замедления старения; для ухода за кожей и декоративную косметику, продукцию для быта, сада и автомобиля.

Свыше 95% продукции разработано и производится в России, большая часть – в Сибири (Новосибирск, Томск, Красноярск, Улан-Удэ и др.). В ней прекрасно сочетаются новейшие научные разработки и многовековой опыт народной медицины. Используются современные технологии производства и натуральное высококачественное сырье.

Вся продукция проходит многочисленные исследования, клинические испытания в ведущих научных центрах страны, сертифицирована и полностью соответствует описанию.

В Компании имеется продукция, предназначенная для оздоровления детей любого возраста с момента рождения. В рекомендуемые оздоровительные технологии включена та, которую можно использовать детям с 3-х лет.

Результаты, полученные в базовых учреждениях программы «Здоровые дети» при применении оздоровительных технологий:

- Заболеваемость детей, в среднем снижается более чем на 10-15%.
- Увеличивается число детей с более высокими показателями физического развития.
- Улучшается психо-эмоциональное состояние детей.
- Не было ни одного случая ухудшения здоровья ребенка в связи с применением оздоровительных технологий и оздоровительной продукции.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой с 1973 г. помогает людям сохранять здоровье. Возможности и потенциал этого метода оздоровления огромны, но пока не использованы в полной мере.

Л.А. Вовк как врач-педиатр детально изучила её влияние на организм и здоровье детей и провела на базе детских садов г. Омска три научно-исследовательские работы.

Была достоверно подтверждена высокая эффективность данной методики в повышении иммунных сил организма и оздоровлении часто болеющих детей. При регулярном выполнении упражнений в организме увеличивается содержание иммуноглобулинов, отвечающих за защиту от вирусных и бактериальных инфекций, уменьшается количество иммуноглобулинов, поддерживающих аллергическое состояние. Вырабатываются «гормоны удовольствия» – эндорфины, поэтому улучшается настроение.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой хорошо помогает детям, подверженным лор - заболеваниям и заболеваниями бронхо-легочной системы (гайморит, отит, ангина, бронхит, пневмония). Укрепляется защита организма против ОРЗ, ОРВИ, гриппа и предотвращаются возможные осложнения (ревматизм, пиелонефрит, хронический тонзиллит).

Методика особенно показана детям с аденоидами. Такие дети часто болеют, поэтому у них сильно разрастается защитная лимфоидная ткань в носоглотке. Аденоиды затрудняют носовое дыхание, дети дышат ртом. Если воздух холодный и инфицированный, легко появляется новое заболевание.

Удаление аденоидов без повышения иммунитета, проблему не решает. Привычное для ребенка дыхание ртом вновь приводит к простудным заболеваниям, и организм восстанавливает лимфоидную ткань. Часто детям делают операции дважды, а носовое дыхание не улучшается. Появляется аденоидный тип лица, развивается неправильный прикус, постоянный насморк.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой позволяет быстро восстановить носовое дыхание и уже через месяц получить заметные результаты. Уменьшаются даже аденоиды II степени, что позволяет обойтись без операции.

Методика помогает в сохранении психического здоровья детей, предупреждает эмоциональные расстройства. Уменьшается возбуждение, расторможенность, увеличивается уверенность в себе, возрастает жизненный тонус. Она эффективна в комплексном лечении логоневроза (заикания) – речь детей становится плавной и свободной.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой очень полезна детям и взрослым, страдающим бронхиальной астмой. Некоторые упражнения («насос», «обними плечи») могут даже снять приступ. Длительное использование метода делает ремиссию более продолжительной и часто приводит к излечению.

ОГОО «Дар» и партнеры используют дыхательную гимнастику Стрельниковой в качестве основы оздоровительной работы с детьми и взрослыми. Простая в исполнении, обладающая мощным оздоровительным эффектом, она помогает сохранять работоспособность и хорошее самочувствие.

Дыхательная гимнастика не имеет противопоказаний по возрасту и состоянию здоровья, однако в ее освоении нужно соблюдать постепенность.

Опыт программы «Здоровые дети» показал, что с детьми дыхательной гимнастикой Стрельниковой можно регулярно заниматься с 4 лет, а осваивать отдельные элементы и упражнения – с 3 лет. Важное условие успешной работы – заинтересованность и поддержка педагогов и родителей. Они должны сами владеть методикой и помогать детям в её освоении.

Делать дыхательную гимнастику Стрельниковой лучше всего ежедневно или, по крайней мере, 2-3 раза в неделю. В теплое время года занятия хорошо проводить на природе среди зеленых насаждений. Если гимнастику делают в помещении, оно должно быть хорошо проветрено.

Рекомендуется предварительная аэрация помещения водным пихтовым раствором «Флорента», что создает эффект зарядки в целительном хвойном лесу (у детей не должно быть аллергической реакции на хвойные растения).

Правила исполнения дыхательной гимнастики

1. Вдох – через нос, шумный, резкий, короткий - «Гарью пахнет». Выдох через чуть приоткрытый рот, абсолютно пассивный, после каждого вдоха. Тренируйте только вдох, выдох - незаметный.

2. Вдох делайте одновременно с движениями (вдохи – движения) в ритме строевого шага (60 – 70 вдохов в минуту). Счет идет по 4, 8, 16.

3. При головокружении или других неприятных ощущениях (зевота, чихание, сухость в носу) отдохните 3-4 секунды и затем продолжайте занятие.

4. Норма для взрослых по каждому упражнению – 96 раз (стрельниковская сотня), можно с перерывами 3 раза по 32. Норма для детей - 32 раза.

5. Прислушивайтесь к своему организму, гимнастика должна приносить только приятные ощущения. Помните о постепенности в ее освоении – число повторов каждого упражнения должно нарастать постепенно.

Основные упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой

1. «Ладони»

И. п. Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю (поза экстрасенса). Одновременно с каждым вдохом сжимайте ладони в кулачки, плечи не поднимайте.

2. «Погончики»

И. п. Встаньте прямо. Кисти рук сожмите в кулачки и прижмите к туловищу, выше пояса. В момент вдоха толкайте руки вниз к полу и раскрывайте ладони. Затем возвращайте руки в исходное положение.

3. «Насос»

И. п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулачки. Сделайте наклон вперед, руками тянитесь к полу – вдох. Слегка приподнитесь (не выпрямляясь), руки согните в локтях («качаете насос»). Снова поклон и короткий шумный вдох с пола. Спина расслаблена, голова опущена, кулачки все время сжаты.

4. «Обними плечи» (вдох при сжатии грудной клетки)

И. п. Руки согните в локтях и поднимите на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу и делайте вдох. Руки в момент объятия параллельны друг другу (широко в стороны не разводите и не напрягать).

5. «Кошка» (приседание с поворотом)

И. п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Сделайте легкое танцующее приседание с поворотом вправо - вдох, ступни ног не отрывайте от пола. Затем приседание с поворотом влево – вдох. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте. Голова и корпус – единое целое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне груди. Спина прямая, повороты - в талии.

6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И. п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. Сразу же наклон назад, слегка прогнувшись в пояснице, руки обнимают плечи – вдох. Вперед – назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит сам в промежутке между вдохами.

7. «Повороты головы» («Нет-нет» или «Вправо – влево»)

И. п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, средние пальцы рук – на ягодичных складках. Голова вправо – вдох, затем влево – вдох. Шею не напрягайте, вдох не тяните.

8. «Маятник головой» («Да-да» или «Вверх – вниз»)

И.п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, средние пальцы рук – на ягодичных складках. Голова вниз – вдох, вверх – вдох.

9. «Ушки» («Ай-яй-яй» или «Китайский болванчик»)

И.п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, средние пальцы рук – на ягодичных складках. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – вдох. Чуть-чуть покачивая головой, как бы говорите: «Ай-яй-яй, как не стыдно!».

10. «Перекаты»

И. п. Правая нога прямая впереди, на ней вся тяжесть тела. Левая нога прямая, отставлена назад, корпус прямой. Сделайте легкое пружинистое приседание на правой ноге (нога слегка гнется в колене) – вдох. Выпрямите правую ногу и перенесите тяжесть тела на отставленную назад левую ногу. Слегка присядьте на левой ноге – вдох. Левая нога в этот момент согнута в колене. Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу. Вперед – назад, приседание – приседание, вдох-вдох. Поменяйте положение ног (левая нога вперед, правая сзади) и проделайте упражнение заново.

11. «Передний шаг» («Рок-н-рол»)

И. п. Основная стойка. Поднимите правую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз). На левой ноге сделайте легкое танцующее движение и приседание – вдох. Встаньте прямо, поднимите вверх левую ногу, согнутую в колене, на правой ноге присядьте – вдох. Одновременно с приседанием – движение кистей рук.

12. «Задний шаг» («Чарльстон»)

И. п. Основная стойка. Отведите правую ногу, согнутую в колене назад. На левой ноге слегка присядьте – вдох. Отведите назад согнутую в колене левую ногу, слегка присев на правой ноге – вдох.

Примечание: Наиболее эффективны упражнения, где вдох делается на сжатии грудной клетки: «Насос», «Обними плечи» и «Большой маятник».

Массаж активных точек

Массаж биологически активных точек (точечный массаж) – один из лучших способов саморегуляции организма. Он не требует специальных помещений или условий, прост в освоении и может легко выполняться детьми.

Автор методики – профессор А. А. Уманская. В 1981 г. она получила авторское свидетельство и патент на изобретение способа лечения острых вирусных респираторных заболеваний и их осложнений с помощью физического воздействия на биологически активные зоны.

Из множества биоактивных точек на теле человека А. А. Уманская выделила девять базисных, ключевых зон, которые образно назвала «кнопками на пульте управления организмом». Массаж этих зон регулирует и нормализует работу многих систем организма, позволяет быстро восстановиться после продолжительной болезни.

Точечный массаж способствует повышению иммунитета и профилактике простудных заболеваний. Усиливает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, часто даже более эффективные и безопасные, чем таблетки.

Не имеет возрастных ограничений. Прекрасно подходит детям, может выполняться с самого раннего возраста. Взрослые легко могут освоить приемы точечного массажа, а затем научить детей.

Массаж непродолжительный по времени, массажные области расположены в доступных зонах. Прекрасное корректирующее средство в работе основных систем организма, что даёт возможность укрепить слабо развитые системы ребёнка.

Зоны выполнения точечного массажа

Зона 1 – область грудины, связана с трахеей, бронхами, костным мозгом грудины. Массаж этой зоны способствует уменьшению кашля.

Зона 2 – яремная ямка, тесно связана с вилочковой железой, регулирующей гормон роста, созревание Т-лимфоцитов и общее развитие организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3 (парная) – расположена на шее, в развилке сонных артерий. Зона связана с образованиями, отвечающими за химический состав крови. Массаж улучшает кровообращение, выработку инсулина и обмен веществ.

Зона 4 (парная) – находится в верхнем задне-боковом отделе шеи, между 1 и 5 шейными позвонками. Регулирует деятельность сосудов головы, шеи и туловища, нормализует работу вестибулярного аппарата. Шею нужно массировать не по кругу, а сверху вниз.

Зона 5 – находится в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов и легких.

Массаж 4 и 5 зон дает мощный оздоровительный эффект: улучшает кровообращение, работу головного мозга и состояние миндалин, снимает боли: головные, ушные и в области шеи.

Зона 6 (парная) – находится у основания крыльев носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости, состояние зубов, облегчает дыхание через нос, устраняет насморк, стимулирует выработку веществ, борющихся с вирусами.

Зона 7 (парная) – находится на переносице, чуть ниже начала роста бровей. Улучшает кровоснабжение лобных пазух и глазного яблока, способствует умственному развитию, укрепляет зрение.

Зона 8 (парная) – находится на ушных козелках. Положительно влияет на вестибулярный аппарат и орган слуха.

Зона 9 (парная) – расположена на кистях рук у основания больших пальцев. Позволяет стимулировать работу головного мозга и всего организма в целом, нормализует многие функции организма.

Примечание: Воздействие на симметричные (парные) зоны можно проводить одновременно двумя руками.

Техника выполнения точечного массажа

Массаж биологически активной точки производится кончиком пальца – большого, указательного или среднего. Надавливание с целью профилактики слабое, с лечебной целью – максимальное.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять – в противоположную). Он должен вызывать слабые болевые ощущения, после него возможно легкое покраснение кожи. Те точки, где при надавливании ощущается сильная болезненность, нужно массировать мягче, но чаще. По времени точечный массаж занимает всего 2-4 минуты.

Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ – не реже одного раза в 1,5-2 часа до полного восстановления здоровья.

Пальчиковая гимнастика

На пальцах находятся рецепторы, посылающие импульсы в центральную нервную систему. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного – положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Воздействуя на биологически активные точки, пальчиковая гимнастика оптимизирует работу внутренних органов и повышает защитные силы организма. Помогает найти гармонию в тандеме тело – разум, улучшает работу мозга, успокаивает гиперподвижных и активизирует малоподвижных детей.

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет – эффективный способ развития мелкой моторики. Она положительно влияет на развитие речи, а также переключает малыша на его телесные ощущения, успокаивая этим его. При проведении используется стихотворное сопровождение.

Пальчиковая гимнастика способствует лучшему развитию памяти и воображения ребенка. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах нормы.

Ребенок в 4 года должен уметь доносить в пригоршне воду до лица, не разливая ее. Если мелкая моторика рук развита недостаточно, ребенку трудно будет потом догнать сверстников. Слабую руку дошкольника надо развивать.

Аппликатор Ляпко «Малыш» (МПК «Ляпко», Крым)

Использование аппликатора Ляпко «Малыш» значительно облегчает применение пальчиковой гимнастики и повышает её эффективность. Металлоигольчатый аппликатор «Малыш» носит имя создателя – Н. Г. Ляпко, врача высшей категории, рефлексотерапевта, мануального терапевта. Производится с 1996 г., имеет заслуженную положительную репутацию.

Аппликатор состоит из игл, выполненных из различных металлов и металлических покрытий (медь, цинк, железо, никель, серебро), расположенных в определенном порядке на резиновой основе. Это способствует увеличению и разнообразию факторов воздействия на кожные покровы, повышению терапевтического и оздоровительного эффекта.

Аппликатор Ляпко «Малыш» очень эффективен при проведении пальчиковой гимнастики. Успешно используется в организованных детских коллективах и индивидуально. Хорошо зарекомендовал себя при работе с детьми гиперактивными и имеющими нарушения речи. Должен быть индивидуально у каждого ребёнка, может использоваться постоянно.

Гигиенический уход: обработка моющим раствором, промывание проточной водой и просушивание потоком горячего воздуха (феном).

Пальчиковая гимнастика с аппликатором Ляпко «Малыш»

При проведении пальчиковой гимнастики можно постукивать пальцами по аппликатору в течение 1-2 минут 2 раза в день. Намного эффективнее комплекс упражнений, разработанный в 2011 г. в Комплексном центре социального обслуживания населения «Родник» ЛАО (составители – Л.И. Щитников, специалист по социальной работе, Н.Н. Данилова, инструктор ЛФК). Упражнения проводятся сначала на левой руке, затем на правой.

1. «Горка»

Прикладываем аппликатор горизонтально к основанию внутренней стороны ладони и «поднимаемся» вверх до кончиков пальцев по левой, а затем по правой стороне ладони.

2. «Скалы»

На внутренней стороне ладони, начиная от большого пальца, прикладываем аппликатор вертикально и слегка надавливая, считаем до десяти. Так делаем поочередно с каждым пальчиком, заканчивая мизинцем.

3. «Крокодильчик»

Согнув аппликатор «Малыш» пополам, начинаем массаж каждого пальчика игольчатой поверхностью. Массаж начинаем с большого пальца от первого сустава к кончику пальца, надавливая в каждой точке по счету «три» 3 раза. Сначала массируем верхнюю и нижнюю поверхность пальцев, затем боковую. Массаж делаем от большого пальца к мизинцу.

4. «Печатная машинка»

Аппликатор кладем на стол. Печатаем одним пальцем, двумя, несколькими пальцами, проговаривая вслух слова по слогам. Слова нужно давать двух и трех сложные, выставляя на их столе (перед каждым ребенком или набор на стол).

5. «Помощь идёт» (работа в паре)

Аппликатор «Малыш» кладем на стол. Печатаем шепотью, т.е. теми пальцами, которые задействованы при письме (большой, указательный, средний). Первый ребенок печатает первый слог, произнося его вслух, а второй «домысливает» и печатает второй слог (слова даем двусложные).

6. «Уши, шея, голова»

Попеременно прикладываем аппликатор сначала к левому уху, слегка надавливая на него (счет до десяти), затем к правому уху, затем к шее (первый грудной позвонок), затем массируем виски (левый, потом правый висок).

7. «Носики-курносики»

Аппликатор сгибаем пополам – «крокодильчиком», слегка надавливаем на гайморовы пазухи игольчатой поверхностью (счёт до десяти).

8. «Ладушки»

Кладем аппликатор на правую ладонь игольчатой поверхностью вверх, а левой ладонью хлопаем по нему, приговаривая «ладушки» или любую другую детскую потешку. Затем меняем ладони.

Массаж кистей рук и стоп ног

Забота о руках и ногах является важным условием сохранения здоровья. Необходимо следить, чтобы они были чистыми, а стопы ног – теплыми и имели розовую окраску. Однако этого недостаточно.

Руки и ноги управляют энергетикой внутренних органов, т.к. через пальцы, ладони, запястья и стопы проходят энергетические каналы. Массаж кистей рук, стоп ног и пальцев затрагивает систему кровообращения, нервную систему и энергетические потоки, воздействуя тем самым на внутренние органы и системы. Улучшаются обменные процессы, повышается тонус организма.

На кистях рук и стопах ног плотно размещены биологически активные точки – проекция внутренних органов человека. Массируя их можно получить терапевтический и профилактический эффект.

Такой массаж – не силовая процедура, а специфическое воздействие на нервные окончания. Особенно сильное воздействие оказывает массаж участков, связанных с внутренними органами, испытывающими определенные проблемы.

Массаж кистей рук и стоп ног прост, доступен, не требует много времени и может применяться людьми любого возраста ежедневно в любое время суток. Способствует гармонизации всего организма и развитию мелкой моторики, значительно облегчает развитие речи детей.

Особенно эффективен массаж энергетических точек соответствия при острых вирусных инфекциях и простуде. Его также рекомендуется делать в восстановительный период после операций и травм, а детям и пожилым людям для повышения иммунитета. Массаж проводится у девочек сначала на левой руке, затем на правой, у мальчиков – наоборот. Упражнения по энергетическим точкам соответствия проводятся: по часовой стрелке (успокаивающий эффект), против часовой стрелки (стимулирующий эффект).

Массажёр «Фараон-М» (МПК «Ляпко», Крым)

Массажёр «Фараон-М» прекрасно помогает в проведении массажа кистей рук, стоп ног и общем оздоровлении организма. Имеет форму трёхгранной пирамиды, изготовлен из экологически чистого износостойкого полимера. При трении не электризуется, что особенно важно при массаже головы.

Особенностью массажёра «Фараон-М» является наличие на шарах выступов, полусфер, конусов и множества малых полусфер, образующих между собой цветок; на вершине расположена «корона».

При помощи четырёх плоскостей с разными радиусами кривизны рабочих выступов можно выполнять четыре вида общего и сегментарного, пять видов точечного массажа для любого возраста, массы тела, порога чувствительности и конкретной проблемы.

Для усиления оздоровительного эффекта в основание массажёра встроен магнит, создающий постоянное магнитное поле адаптированной для организма человека величины. Максимальное действие достигается, когда магнит направлен к массируемой поверхности.

Хранить массажёр «Фараон-М» следует в упаковке, выполненной в форме пирамиды. Она исправляет структуру пространства, очищает от негативных энергетических и информационных полей.

Эффект массажа определяется его продолжительностью. Массаж, длительностью 15 минут и более приводит к полному расслаблению мышц, создаёт успокаивающий эффект. Кратковременный массаж (3-7 минут) оказывает тонизирующее и стимулирующее воздействие.

Не рекомендуется делать массаж при наличии гнойничков и других выраженных повреждений кожного покрова, в зоне увеличенных лимфатических узлов и при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой тела.

ОГОО «Дар» и партнеры успешно используют значительные возможности массажёра «Фараон-М» для оздоровительной работы с детьми. Особенно нравится детям массаж со стихотворным или словесным сопровождением.

Комплекс упражнений для массажа кистей рук и стоп ног с массажёром «Фараон-М»

Комплекс разработан в 2012 г. в отделении социальной реабилитации КЦСОН «Родник» ЛАО (составители – Л.И. Щитникова и Н.Н. Дынирова).

1. Поглаживание любой частью массажёра внутренней и наружной поверхности рук до локтя по направлению «от периферии к центру» (6-8 раз, отдельно на каждой руке).

2. Спиралевидные движения «короной» по раскрытой ладони от середины до основания пальцев и переход на движение по внутренней стороне большого пальца (2-4 раза по каждой ладони – «рисует» или «мотает клубочек»).

3. Растирание с помощью «короны» или одного шара середины внутренней стороны ладони, где находится так называемая «точка труда». Если зажать руку в кулак, то безымянный палец укажет место ее расположения.

4. **Надавливание** «коронай», полусферой или «цветком» на ногтевую пластину каждого пальца, начиная с большого (2-4 раза по каждой руке).

5. **Уколы** «коронай» в кончики каждого пальца внутренней (тыльной) стороны ладони, начиная с большого пальца (2-4 раза на каждой руке)

6. **Растирание** «цветком» кожной складки в области суставов пальцев на внешней стороне ладони, от большого пальца (2-4 раза на каждой руке).

7. **Растирание или вращение** «коронай» по часовой стрелке с легким нажимом межпальцевых пространств, начиная с соединения между большим и указательным пальцами (2-4 раза на каждой руке).

8. **Легкий пробег, «штрихование» или движение по спирали** «коронай» или полусферой вверх-вниз от основания до кончика каждого пальца, начиная с большого (2-4 раза на каждой руке).

9. **Пунктирное (рассеивающее) надавливание** «коронай» или полусферой по внутренней стороне ладони, вдоль ладонных линий 2-4 раза на каждой руке.

10. **«Штрихование»** любой частью массажёра внутренней стороны ладони. Возможные движения: вдоль, поперек, по диагонали, по кругу или рисунки букв, цифр или предметов (2-4 раза на каждой руке).

Аналогичный массаж легко выполним для стоп ног.

Цветотерапия

Мир вокруг нас наполнен цветом. Рука ребенка тянется к игрушкам, приятным для глаз, нам нравится одежда и обувь комфортной для нас окраски.

Цвета любимые и нелюбимые влияют на эмоциональное состояние, вызывая соответствующие функциональные изменения в организме: ускорение или замедление пульса, изменение артериального давления и ритма дыхания, скорости реакции на раздражители.

Цветотерапия как метод лечения цветом родилась в древности и стала сегодня очень популярной. Известная японская мудрость гласит: «Гармония в цвете - гармония в душе - гармония в движении - гармония в жизни». Нужно только грамотно использовать свойства и силу каждого цвета.

Здоровый организм имеет в балансе семь основных цветов.

Красный цвет – цвет огня и силы. Дает энергию, повышает жизненный тонус и работоспособность. Способствует прекращению воспалительного процесса и согревает. Полезен тем, кто подвержен простудам.

Помогает активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ. Нередко используется для лечения детской анемии, апатии. Обладает сильным очищающим действием.

Придает оптимизм, прогоняет тоску и отрицательные эмоции. При быстром утомлении, постоянном желании спать, вялости или нежелании браться за важные дела рекомендуется поместить перед глазами предметы красного цвета. Это улучшит настроение, повысит работоспособность и жизненный тонус. Однако злоупотребление красным может вызвать раздражение и осложнение заболевания.

Оранжевый цвет – цвет действия, энтузиазма и свободы. Помогает победить усталость, депрессию, тревогу и навязчивые страхи. Полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит. Исцеляет почки и мочевой пузырь. Стимулирует работу надпочечников, незначительно учащает пульс и дыхание. Улучшает состояние при легочных, сердечных и эндокринных заболеваниях, уравнивает гормональное состояние, помогает очищению организма от слизи.

Желтый цвет – цвет энергичных людей. Повышает концентрацию внимания, улучшает память, помогает быстрее усваивать информацию. Улучшает настроение, повышает самооценку. Укрепляет центральную нервную систему, оказывает мягкое тонизирующее действие. Благоприятно влияет на работу печени и всего пищеварительного тракта. Очищает организм от токсинов, помогает избавиться от запоров, контролирует вес, улучшает зрение.

Зеленый цвет – цвет самой природы, отдых для души и тела. Самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Имеет широкий спектр действия. Эффективен при утомлении глаз и нарушениях зрения. Способствует ритмичной работе сердца, улучшает работу печени, полезен при сниженной функции почек. Оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. Снимает головную боль, головокружение, нервозность. Помогает избавиться от негативных чувств и стресса, восстанавливает стабильность, успокаивает. Мягко тонизирует, дает приток новой энергии, чувство обновления и безопасности.

Голубой цвет – цвет спокойствия и удовлетворенности. Помогает при стрессах, волнениях и бессоннице. Располагает к размышлениям и отдыху. Полезен детям, страдающим страхами и навязчивыми идеями. Уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения при солнечных ожогах. Благоприятно влияет на работу щитовидной железы. Помогает при недержании мочи.

Однако, злоупотребление голубым цветом, особенно для заторможенных детей, может привести к некоторому утомлению.

Синий цвет – цвет комфорта и покоя. Снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание. Помогает справиться с эмоциональными потрясениями, способствует вдохновению.

Наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра. Позитивно влияет на костную систему, особенно на позвоночник. Синим цветом, лечат мозг и глаза, острые воспаления носовых пазух и катаральные явления.

Используется при бронхите, астме, для лечения экземы, ушибов и воспалений; в малых дозах – при гиперфункции щитовидной железы и болезнях почек. Способен снизить последствия загрязнения воздуха, воды и пищи.

Фиолетовый цвет – цвет гуманизма, доброты и любви. Нормализует состояние лимфатической системы. Поддерживает иммунную систему, уменьшает высыпания на коже. Однако помните, что цвет тяжелый и пользоваться им надо осторожно – избыток может вызвать депрессию.

Цветотерапия с массажёром «Фараон – М»

Яркая разноцветная окраска массажёров «Фараон – М» подсказала идею использовать их на занятиях, посвященных знакомству детей с определенным цветом и на физкультминутках.

Перед началом занятия эффективен сюрприз – появление гостя (кукла, игрушка, любой предмет выбранного цвета). Рекомендуется использовать ленты, кубики, картины и элементы одежды с преобладанием данного цвета. Можно заранее попросить детей принести предметы, имеющие данную окраску или их изображения, подходящие фотографии и рисунки.

Хорошо подключить и другие органы чувств: определить запах данных предметов и вкус, если они съедобны, подобрать соответствующие стихотворения и музыкальное сопровождение – вариантов великое множество.

Главное, позволить детям полностью насладиться, «насытиться» цветом, а уже потом переходить к применению массажёра «Фараон-М». Начинать можно с разминки – обработать массажёром спину соседа. Затем перейти к массажу кистей рук, при возможности, стоп ног.

Профилактика простудных заболеваний

Среди множества способов профилактики простудных заболеваний важное место занимает использование лекарственных растений и фитопрепаратов на их основе. Особенно показаны фитотерапевтические методы профилактики, реабилитации и лечения детям. Их главная ценность в мягкости действия, отсутствии или незначительности побочных эффектов.

Хорошо защищает организм и препятствует заболеваниям регулярное употребление самостоятельно приготовленных витаминных чаев и витаминных смесей. В них содержится много витамина С, который значительно повышает сопротивляемость организма к инфекции. Во время болезни особенно важно пополнять организм этим витамином, т.к. он быстро расходуется.

Оздоровительная продукция Компании АРГО в профилактике простудных заболеваний

Учреждения-партнёры ОГОО «Дар» накопили успешный опыт применения фитопрепаратов Компании АРГО в профилактике простудных заболеваний. Особенно любят продукцию, созданную на основе пихты, называемой «сибирской целительницей».

Пихтовый раствор «Флорента» (ООО «Биолит», г. Томск)

Напиток «Флорента» изготавливается путем обработки водяным паром пихтовой «лапки» – одетых хвоей концов молодых побегов пихты сибирской. Используется вакуумное низкотемпературное (40-45°C) концентрирование, позволяющее сохранить весь комплекс биологически активных веществ.

Пихтовый экстракт содержит фитонциды, губительно действующие на патогенную микрофлору; растительные полифенолы, витамины (А, В, С, Е), микроэлементы, хлорофилл. Витамин С содержится в большом количестве и прекрасно сохраняется в течение всего срока хранения, составляющего 2 года.

«Флорента» – универсальный доктор, сочетающий мягкое адаптогенное, биостимулирующее, противовоспалительное и заживляющее действие. Обладает выраженными противомикробными и противовирусными свойствами.

Препарат отличается быстрым действием, хорошей переносимостью, не токсичен и не вызывает аллергическую реакцию. Эффективен в любом возрасте, включая новорожденных и пожилых людей. Широко применяется в детской практике и для беременных женщин. Имеет приятный вкус, цвет и запах.

С целью профилактики концентрат разводят водой в 5-10 раз и принимают раствор по 1 ч. л. для детей или по 1 ст. л. для взрослых 3 раза в день перед едой в течение месяца. Повторный курс – через 2-3 месяца.

Если болезнь все же наступила, препарат ускоряет выздоровление. Это влечет за собой уменьшение количества поглощаемых таблеток, что бережет печень, почки, ЖКТ и другие внутренние органы.

«Флорента» в виде аэрозоля рекомендуется для орошения глотки и носа при ангине, гайморите и других инфекционных лор-заболеваниях. Это вызывает гибель бактерий и стимулирует выработку интерферонов – факторов защиты от вирусов.

Аэрация помещения пихтовым раствором – лучший способ защиты от гриппа и воздушно-капельных инфекций. Действует быстро и надежно. Хвойный запах несет атмосферу зимнего леса, создает хорошее настроение.

Крем-бальзам «Артро-хвоя» (ООО «Дон», г. Томск)

Основным компонентом крема-бальзама «Артро-хвоя» является пихтовое масло – противовоспалительное средство с высокой эффективностью. Современная СО₂-технология, позволяет получать продукт, содержащий максимальное количество витаминов, микроэлементов и антиоксидантов.

Активные компоненты крема улучшают кровоснабжение и способствуют выработке собственных противовоспалительных веществ. Это особенно важно при простудных заболеваниях, заболеваниях лор-органов и дыхательных путей (бронхит, трахеит, пневмония). Благодаря действию фитонцидов пихтового масла, крем эффективен в профилактике респираторных вирусных инфекций.

При простудных заболеваниях, бронхите и воспалении лёгких крем втирается круговыми движениями в грудную клетку (исключая область сердца) и на область спины. Дети очень любят его приятный запах и называют «ёлочкой». Для профилактики вирусных инфекций и при насморке крем наносится в преддверие и на крылья носа. Можно натереть кремом чистые ступни ног и опустить в горячую воду. Крем-бальзам «Артро-хвоя» одобрен Экспертным советом Ассоциации заслуженных врачей РФ.

Бальзам «Хвойный дар» (НПО «Биакс», г. Красноярск)

В состав бальзама входят: пихтовое эфирное масло, корень лопуха, лист эвкалипта и кедровое масло из ядер орехов. Наиболее эффективно применять бальзам с карманным ингалятором. Вставляя носик ингалятора попеременно в носовые ходы, следует сделать 3-5 глубоких сильных вдохов, при этом зажав вторую ноздрию пальцем. В течение дня повторить несколько раз.

При заболеваниях слизистой рта и глотки рекомендуется полоскание 2-3 раза в день (2-3 капли на 0,5 стакана кипяченой теплой воды). В период эпидемий – аэрация раствором помещений (1 капля на 100 мл воды).

Эмульсия «Рициниол» (ООО «НПФ Марианна», г. Новосибирск)

«Рициниол» – это натуральная эмульсия касторового масла. Наружное средство, предназначенное для укрепления и оздоровления покровов тела – кожи и слизистых (нос, горло, десны, полость рта).

Свойства: универсальность в действии, отсутствие возрастных и физиологических ограничений, натуральность, мягкость действия, высокая биодоступность, отсутствие привыкания и простота в применении.

Для профилактики ОРВИ и ЛОР-заболеваний рекомендуется:

- с целью укрепления слизистых оболочек и усиления их защитных функций каждый день смазывать слизистые «Рициниолом»;
- в период эпидемий и в комплексной терапии ежедневно не менее 3 раз обильно смазывать носовые ходы эмульсией.

Ароматерапия

Ароматерапия (др.-гр. – лечение запахом) – раздел нетрадиционной медицины о влиянии ароматов на человека.

На сегодня для оздоровления, лечения и профилактики используется более 2000 эфирных масел. Это приятно пахнущие, легко летучие вещества, которые выделяют из цветов, листьев, плодов или корней растений. Целительным действием обладают только натуральные эфирные масла, а не их более дешевые «природные копии».

Эфирные масла для ароматерапии – растворенные в жидкости ароматы. Они влияют на эмоциональное и физическое состояние человека, помогают преодолеть плохое настроение, стресс, зарядиться энергией. Каждое эфирное масло обладает определенными свойствами, поэтому подбирать «свой» аромат нужно строго индивидуально.

Способы воздействия эфирными маслами на организм разнообразны: ингаляция, ароматический массаж, обертывание, компрессы, ароматические ванны, аромалампа, ароматические свечи, ароматические подушечки (саше).

Обязательное условие – запах должен быть приятным, не вызывающим раздражения слизистых оболочек носа и дыхательных путей. Перед применением нужно провести тестирование.

1. Развести 1 каплю эфирного масла в 1 мл растительного масла. Нанести 1-2 капли смеси на область запястья и слегка втереть. Если в течение суток нет покраснения, зуда или отека – эфирное масло можно использовать.

2. Нанести 1 каплю эфирного масла или смеси из эфирных масел на лист бумаги и вдохнуть аромат несколько раз. Оценить свое состояние в течение 10-20 минут. Если все хорошо – масло можно использовать.

Ароматерапия с эфирными маслами ООО «Пенталис», (г. Новосибирск)

Эфирные масла научно-производственной компании «Пенталис» на 100% натуральные и производятся из сырья высокого качества. В оздоровительные технологии ОГОО «Дар» для детей включены прекрасно зарекомендовавшие себя эфирные масла: эвкалипта, лимона, апельсина, чайного дерева и лаванды.

Эфирное масло «Эвкалипт»

Эфирное масло эвкалипта обладает антисептическим, бактерицидным, противовирусным действием и эффективно защищает от простудных заболеваний. Очищает дыхательные пути, способствует разжижению и выводу мокроты при кашле, охриплости и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. В виде аэрозоля препятствует распространению микробов в воздухе помещений. Надёжная защита от инфекции, в период эпидемий гриппа значительно снижает риск заражения.

Способы применения

Холодные ингаляции: 1-2 капли эфирного масла поместить в аромамедальон и вдыхать пары.

Полоскания: устраняют боль, обладают противовоспалительным действием, эффективны при ангинах, тонзиллитах, ларингитах. Доза: 1-2 капли масла на стакан кипяченой воды.

Аромалампа: снижает утомляемость, приносит бодрость, дезинфицирует воздух, облегчает дыхание при кашле. Доза: 3-5 капель в чашу с водой.

Эфирное масло «Лимон»

Эфирное масло лимона обладает широким спектром положительного воздействия на организм. Тонизирует и стабилизирует нервную систему, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Является противовирусным и антисептическим средством, повышает иммунитет, эффективно при простудных заболеваниях.

Активизирует умственную деятельность, концентрирует внимание и способствует творчеству, что особенно важно для школьников. Позволяет безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, поднимает настроение, помогает преодолевать трудные ситуации и страхи.

Способы применения

Холодные ингаляции, полоскания для полости рта, аромалампа.

Эфирное масло «Апельсин»

Эфирное масло апельсина мобилизует защитные силы организма, ускоряет восстановление организма после инфекций. Улучшает работу кишечника (нормализует перистальтику) и повышает аппетит. Уменьшает усталость глаз при повышенных нагрузках на орган зрения. Снимает тревожные состояния и ночные страхи.

Способы применения

Холодные ингаляции, полоскания для полости рта, аромалампа.

Эфирное масло «Чайное дерево»

Эфирное масло чайного дерева обладает особым действием, которое определяется уникальной комбинацией более 40 видов содержащихся в нем биологически активных веществ. Это домашняя аптечка в одном пузырьке.

Масло чайного дерева – натуральный природный антисептик, способный убивать микроорганизмы (грибки, вирусы, бактерии) при абсолютной безвредности. Оно стимулирует иммунную систему и успешно применяется при простудах, ангине, воспалении десен.

Применение масла чайного дерева эффективно во время эпидемии вирусных заболеваний: для профилактики заражения, при лечении для снятия симптомов гриппа и простуды, для уничтожения вирусов и бактерий.

Способы применения

Ингаляции при простудных заболеваниях и ангине: 2 капли масла чайного дерева и 2 капли масла лимона добавить к 0,5 л горячей воды.

Полоскания: 3 капли масла на чашку теплой воды. Полоскать несколько раз в день при ангине и проблемах с деснами.

Внимание: Эфирное масло чайного дерева нельзя наносить в чистом виде на чувствительную кожу. Не применять детям до 6 лет.

Эфирное масло «Лаванда»

Эфирное масло лаванды успокаивает и дарит крепкий, здоровый сон. Обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами, осуществляет профилактику ОРЗ и гриппа. Снимает бронхоспазм, способствует устранению кашля и заложенности носа. Стимулирует лимфатическую систему, помогает высвободить организм от токсинов.

Способ применения

Ингаляции: при простуде, кашле, нарушениях сна. Доза: 1-2 капли на 0,5 л горячей воды. Аромалампа: для профилактики ОРВИ и гриппа, для успокаивающего воздействия. Доза: 3-5 капель в чашу с водой

Аромамедальон

Аромамедальон представляет собой керамический кулон из высокотемпературной пористой глины, полый внутри; внешняя поверхность покрыта цветной глазурью. Это универсальное украшение помогает всегда иметь рядом любимый аромат, получая при этом оздоровительный эффект.

В аромамедальон нужно внести 1-2 капли эфирного масла. Постепенно нагреваясь до температуры тела, масло испаряется. Пары его попадают в верхние дыхательные пути, а оттуда – в кровь, лимфу и разносятся по всему организму, проявляя общеоздоравливающее действие.

Аромат держится в аромамедальоне 2-3 дня, что позволяет длительное время находиться под опекой его целительных свойств. Эфирные масла добавляются по мере их испарения. Можно добавлять каждый раз другое масло, независимо от того, какой аромат перед этим был в аромамедальоне.

Медальон обычно носят на груди, но его также можно использовать для ароматизации помещения. Рекомендуется применять детям в неблагоприятный осенне-зимний период, когда велик риск заразиться простудными заболеваниями.

Потребление полноценной питьевой воды

Физиологически полноценная питьевая вода должна быть безопасной в эпидемиологическом и радиационном отношении, безвредной по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства (бесцветная, прозрачная, без запаха и вкуса). Важное качество воды – её биологическая полноценность, т.е. совместимость с водной средой организма.

Обработка и обеззараживание воды на станциях водоочистки очищает ее от примесей и микроорганизмов, но биологическая ценность воды при этом в значительной степени утрачивается. Вода повторно загрязняется на отрезке от водоочистного сооружения до квартиры, когда движется по старым, изношенным водопроводным трубам, которых еще достаточно много. Такая вода нуждается в доочистке бытовыми фильтрами, лучше всего, содержащими природные фильтрующие материалы (цеолит, шунгит и др.).

Количество питьевой воды для детей

Забота о здоровье ребенка включает правильное потребление питьевой воды. Норма потребления воды ребенком в сутки – индивидуальная величина, которая зависит от его активности, биохимических особенностей детского организма, от температуры и влажности окружающего воздуха.

Существуют нормы общей суточной потребности детей в воде, которые определяются возрастом и массой тела. Значение таблицы учитывают всю воду, которую ребенок получает в течение суток. Это чистая вода, различные напитки, суп и твердая пища, в которой тоже содержится вода.

Нормы общей суточной потребности детей в воде

Возраст ребенка	Потребность в воде на 1 кг. массы тела
4 года	105 мл
7 лет	95 мл
11 лет	75 мл
14 лет	55 мл

Фильтры для доочистки питьевой воды (ООО «Сибирь-Цео», г. Новосибирск)

Бытовые фильтры серий «Арго» и «Водолей» для доочистки питьевой воды очень надежны и эффективны при использовании в условиях отечественного водоснабжения. Имеют три компонента очистки.

1. Фильтрующий картридж состоит из природного минерала цеолита – эффективного адсорбента и ионообменника. Цеолит надежно очищает воду от солей тяжелых металлов, хлорорганических соединений, радиоактивных веществ и нефтепродуктов, что особенно актуально для рек Сибири. Устраняет неприятный запах и металлический привкус, сохраняя при этом в воде необходимые организму вещества.

2. Березовый активированный уголь, обработанный азотнокислым серебром, завершает процесс очистки, задерживая остаток пропущенных цеолитом органических примесей. Входящее в состав угля серебро подавляет жизнедеятельность вирусов и бактерий. Важным качеством обоих сорбентов является способность усиливать действие друг друга.

3. Специальное устройство для омагничивания воды. Она приобретает жидкокристаллическую структуру и становится биологически активной, биодоступной, близкой по свойствам к родниковой.

Характеристики фильтров

Свойства картриджа	Фильтр «АРГО-М»	Фильтр-кувшин «Водолей»	«Водолей» ПРЕМИУМ
Ресурс (л)	7000 л	600 л	6000 л
Срок службы	12 мес.	4 мес.	10 мес.

Полноценное питание

Питание, во многом, определяет здоровье и продолжительность жизни человека, поэтому, чтобы обеспечивать профилактику заболеваний, оно должно быть полноценным и рациональным.

В суточный рацион всех возрастных групп населения, в том числе детей, нужно обязательно включать **продукты функционального питания**. Это натуральные продукты, содержащие достаточное количество витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон и биологически активных веществ.

Рекомендуемые программой «Здоровые дети» продукты функционального питания содержат только природные компоненты, которые помогают сделать питание полноценным и здоровым. Хорошо усваиваются организмом, не имеют побочных эффектов и противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости.

Обладают научно обоснованными и подтвержденными оздоровительными свойствами: снижают риск развития заболеваний, связанных с питанием; предотвращают или восполняют имеющийся в организме дефицит питательных веществ.

Белково-витаминные продукты серии «Кедровая сила» (ООО «Дэльфа», г. Новосибирск)

В состав «Кедровой силы» входят: жмых ядра кедрового ореха, измельчённые семена льна, плоды шиповника, зародыши пшеницы, фруктоза, аскорбиновая кислота. «Кедровая сила-2», вместо семян льна, содержит измельчённые плоды рябины и корни солодки.

БВП «Кедровая сила» – источник полноценного растительного белка, в котором есть все аминокислоты, в том числе незаменимые; он усваивается на 95%. Содержит природные витамины: жирорастворимые (А, Е, D, К) и водорастворимые (группы В, С, РР); ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна и антиоксиданты. Отличается высоким содержанием биодоступных калия, магния, меди, фосфора, цинка, йода.

Для получения оздоровительного эффекта рекомендуется принимать продукт в сутки: детям – по 1-3 ч. л., взрослым – по 2-3 ст. л. (дневную дозу можно разделить на 2-3 раза). Длительность курса 3-4 месяца. Принимать во время еды или вне еды, запивая водой или чаем, добавлять в готовые блюда (каши, творог, салаты), в кефир, йогурт или сок.

Исследования ученых НИИ Клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН подтвердили положительное влияние «Кедровой силы» на состояние иммунной системы. Установлено, что её регулярный прием повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, предупреждает развитие сезонных простудных заболеваний, ОРВИ и гриппа, облегчает их течение, предупреждает переход воспаления в хроническую фазу.

Фирма «Дэльфа» совместно с НИИ КиЭЛ была удостоена большой золотой медали международной выставки «МедСиб-2004» за разработку и внедрение комплексной оздоровительной программы для детей дошкольного и школьного возраста, включающей применение БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2».

Масло кедровое (ООО «Дэльфа», г. Новосибирск)

Масло кедровое изготовлено из ядра кедрового ореха по технологии холодного отжима, позволяющей сохранить все ценные вещества. Заключение в капсулы из пищевого желатина, что увеличивает срок сохранности его свойств и облегчает дозирование.

Богатый природный источник витаминов (А, Е, D, К, группы В) и полиненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6). Содержит макро- и микроэлементы (магний, марганец, серебро, калий, фосфор, кальций, натрий, йод, цинк, железо), антиоксиданты.

При регулярном поступлении с пищей масло кедровое способно эффективно регулировать обменные процессы в организме. Укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус и выносливость.

Этот продукт для здоровья всей семьи можно принимать ежедневно длительно или постоянно и взрослым, и детям. Эффективен для восполнения дефицита незаменимых факторов питания и в профилактике заболеваний.

Рекомендуется принимать ежедневно: детям – по 1-2 капсулы, взрослым – по 2-4 капсулы. Для получения оздоровительного эффекта – курсами. Детям для быстрого роста также рекомендуется «Масло кедровое с провитамином А».

Десерт-кисели (ЗАО НПФ «Новь», г. Новосибирск)

Десерт-кисель – диетический продукт с высокой биологической ценностью. Содержит природные компоненты: минерально-витаминный комплекс (витамины С, Е, бета-каротин), пектин, плодово-ягодный порошок. Предназначен для полноценного питания детей и взрослых.

Изготовлен активированием каскадным способом с помощью уникальных минералов – цеолитов, что позволяет сохранить и обогатить все ценные свойства исходных натуральных веществ.

Продукт моментального приготовления. Прекрасно дополняет обед, утоляет жажду, активизирует пищеварение. Обладает замечательным вкусом. Обеспечивает сбалансированное питание для тех, кто не может или не умеет правильно питаться в течение дня.

Компания АРГО предлагает пять разных видов десерт-киселей, обладающих ценными оздоровительными свойствами:

- **«Смородиновый»** - повышает защитные силы организма, показан для быстрого восстановления при гриппе и ОРЗ, после стрессов и травм;
- **«Клюквенный»** - повышает тонус организма и работоспособность;
- **«Яблочный»** - помогает выведению из организма токсических веществ;
- **«Молочно-фруктовый»** - показан при ухудшении памяти и внимания;
- **«Свекольно-вишневый»** - повышает тонус организма, работоспособность, показан для быстрого восстановления при гриппе, ОРЗ и бронхитах.

Применение: 15-30 г сухого продукта (1-2 ст. л.) залить 200 мл горячей воды (98–100 °С) и быстро размешать. Интенсивность вкуса и густота готового продукта зависят от количества добавляемой воды.

Десерт-кисели рекомендованы Сибирским федеральным центром оздоровительного питания к применению в организованных детских коллективах.

Сбитни

(ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий», г. Новосибирск)

Сбитень – сладкий старорусский ароматный напиток, приготовленный на травах и пряностях. Современные технологии (СО₂ –экстракция, ультразвуковое эмульгирование) значительно улучшили целебные свойства сбитня.

Сладость напитку придает экстракт очень полезной и малокалорийной травы стевии, который в 200 раз слаще сахара. Сбитень не содержит алкоголя, пить его по несколько раз в день могут и взрослые, и дети.

Благодаря эфирным маслам, обладающим противовоспалительными и бактерицидными свойствами, сбитень защищает организм от инфекций.

Детям наиболее подходят три вида сбитня. Их состав и свойства:

- **«Багряный»** – экстракты имбиря, гвоздики, корицы, муската, аниса, лавра, зеленого чая, чаги, стевии; патока, гуммиарабик. Показан для повышения внимания, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта;

- **«Молочный»** – цельное коровье молоко сгущенное, сахар; экстракты имбиря, гвоздики, корицы, муската, аниса, лавра, чаги, стевии; патока, гуммиарабик. Особенно полезен часто и длительно болеющим людям;

- **«Ликерный»** – экстракты пихты сибирской, имбиря, патока, гуммиарабик. Оказывает выраженное тонизирующее, стимулирующее действие, мобилизует естественные защитные силы организма. Полезен детям и подросткам в период активного роста и физического развития и часто болеющим людям.

Рекомендации по применению: 1-2 чайные ложки сбитня залить 200 мл кипятка (детям дозу уменьшить в 2 раза). Пить в горячем виде как самостоятельный напиток или добавлять в чай, кофе.

Советуем обратить внимание

За годы реализации программы «Здоровые дети» её участниками был накоплен позитивный опыт использования оздоровительной продукции Компании АРГО. Не все наработки вошли в оздоровительные технологии, но они прекрасно помогают сохранять здоровье подрастающего поколения. Советуем обратить на них внимание – не пожалеете!

№	Решаемая проблема	Рекомендуемая оздоровительная продукция
1	Нормализация внутренней среды организма и обменных процессов	Препараты серии «Литовит» («Литовит-М», «Литовит-Ф»)
2	Общеукрепляющее действие, источник витаминов	«Флавигран», «Витамикс», «Флорента»
3	Профилактика осложнений при простудных заболеваниях	Бальзам «Сибирячок»
4	Профилактика дисбактериоза	Продукт кисломолочный «ЭМ-курунга», «Пектолакт бифидо», Конфеты обогащенные пробиотические «Бифидопан» и «Лактопан»
5	Профилактика нарушений зрения	«Флавигран-очанка», «Масло кедровое с провитамином А», Драже «Пантошка-А»
6	Травмы, снятие боли	Аппликаторы Ляпко, Пленка «Полимедэл»
7	Воспаления, ожоги, порезы, укусы комаров и мошек	Крем-бальзам «Артро-хвоя», Бальзам «Рициниол», Крем «Акомарин»
8	Чистка зубов	Зубная паста «Бибидент вкусняшка»
9	Полезные сладости	Драже серий «Пантошка» и «Помогуша», Батончики для перекусов
10	Спортивное питание	БВП «Кедровая сила», Масло растительное «Богатырское», Коктейль «Энергия»

Опыт учреждений – партнёров ОГОО «Дар»

Источник творческой энергии, позитивного настроения и успешности работы ОГОО «Дар», в значительной степени, определяется востребованностью нашей деятельности со стороны социальных партнёров.

В свою очередь, каждый из них вносит собственную лепту в общее дело, обогащая его полученными результатами, новыми интересными находками и собственными нестандартными подходами в оздоровительной работе.

Представляем три лучших учреждения, каждое из которых в рамках программы «Здоровые дети» носит почётное звание «Территория здоровья».

Центр развития ребенка – детский сад № 23

Заведующий Прокопьева Т.Г., старший воспитатель Подуданская И.П.

Хранители здоровья Неволina Н.Н., Князева Т.Н., Альжанова Н.Ж.

Сотрудничает по программе «Здоровые дети» с 2005 г.

Основная задача детского сада № 23, определяющая всю его деятельность – воспитание и всестороннее развитие здорового и счастливого ребенка. Здесь создана целостная система физкультурно-оздоровительной и просветительской работы, объединившая в сплоченный коллектив педагогов, детей и родителей.

Оздоровительная работа с малышами начинается ещё до их поступления в детский сад (посещение ребенка на дому, беседа и анкетирование родителей, общение в созданном адаптационном Клубе «Бубенчики»).

Большое внимание уделяется периоду адаптации детей к детскому саду, в который многие дети переживают сильный стресс, ухудшающий их здоровье.

Очень помогает использование ярких, многофункциональных «адаптационных» юбок и фартуков с множеством замочков, застежек, крючков, шнуровок и плоскостных игрушек на липучках. Они позволяют воспитателям быстро раздавать необходимый для упражнений материал, а детям находить в карманах «юбки» мелкие игрушки, стимулирующие развитие.

Надев такую юбку, воспитатель обретает способность завлечь, занять одновременно несколько детей, сохраняя с ними контакт, радуя сюрпризами, поглаживая и обнимая каждого из них. Такая «юбка-забава», «юбка-близкая тетя», «юбка-игра» готовит ребёнка к знакомству с детским садом и пребыванию в нем. Созданы познавательные панно, скатерти и коврики.

Формы, методы и приемы введения детей в мир детского сада различны:

- оформление приёмной и размещение в ней ярких интересных игрушек;
- создание в группе комплексов нестандартного оборудования для основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазания;
- встречи в группе с интересными игрушками, ситуациями и персонажами;
- подсказки действий с разным инвентарём: мячом, кеглей, обручем;
- проведение игрового массажа рук, ног и лица в сопровождении стихов;
- соблюдение ритуала расставания педагога с малышом и игрушками.

Созданная система: «мама – педагог – игрушка – сверстник» позволяет сгладить остроту адаптационного периода и сократить его до 20-30 дней.

Во всех группах детского сада созданы спортивные уголки, соответствующие возрасту, уровню подготовленности детей и состоянию их здоровья. Они оснащены ярким, разнообразным нестандартным оборудованием и атрибутами с учётом индивидуальных потребностей детей.

Используются самодельные дорожки с нашитыми пуговицами, шнурочками, плоскостными и объёмными изображениями, корригирующие дорожки, коврики и следочки, выполненные из разного материала (драпа, клеёнки, войлока, линолеума, бересты и т.п.), забавные «гири» из пластиковых бутылок, наполненные разноцветной фасолью, горохом, галькой, деревянные кругляши и другой материал, сделанный своими руками.

Воспитатели старших групп интегрируют двигательные навыки в другие предметные области: математику, развитие речи, изобразительность, экологию. На занятиях по формированию здорового образа жизни дети осваивают игровой массаж под стихотворное сопровождение, используют массажёр «Фараон-М», пальчиковую, глазодвигательную, аурикулярную и мимическую гимнастику, психогимнастику по методике Чистяковой, дыхательную гимнастику Стрельниковой. Проводится системное закаливание детей.

Воспитатели широко используют элементы сказкотерапии, фитотерапии, упражнения имитационные и на мышечную релаксацию. Разработано много интегрированных развивающих игр, сочетающих познавательное содержание с разнообразными движениями.

Подвижные дети обладают более крепким здоровьем, поэтому движения не ограничиваются. Созданы условия для творческого проявления каждого ребёнка: устраиваются физкультурные турниры, произвольные танцы, музыкальные паузы, проводятся разнообразные спортивные конкурсы.

Для реализации двигательной активности детей и проведения игр широко используются холлы, фойе, коридоры, оборудованные в группе полосы препятствий, осложнённая ходьба по лестничным маршам (на четвереньках, с мешочком на голове, с мячом в руке).

Укрепляется и поддерживается здоровье детей с помощью чесночно – луковой терапии, витаминных салатов, проведения витаминизации третьего блюда, приёма отвара шиповника. Используется ароматерапия: ношение медальонов с эфирными маслами (эвкалипта, лимона), сон на самодельных подушечках с набором сухих трав.

Качественному физическому воспитанию способствуют: утренняя гимнастика на воздухе с ранней весны до поздней осени; пешие походы в парк с обязательной организацией игр и развлечений с использованием объектов природы; проведение спортивных досугов, праздников и развлечений с активным участием родителей и педагогов.

Дети охотно посещают спортивные кружки, работающие в детском саду. С удовольствием принимают участие в зимних и летних спартакиадах, где занимают призовые места; в спортивных досугах, развлечениях на воде, в мини-марафонах и в малых олимпийских играх. Для педагогов работает Клуб «Здравинка» и группа здоровья; для родителей – Семейный клуб.

Сотрудники ДОУ – участники спортивных соревнований КТОСа, округа, города, региона. Ежегодно в детском саду проводятся весенний и осенний мини-марафоны, спортивные мероприятия и праздники с активным участием воспитанников, педагогов, родителей, с привлечением социальных партнёров.

Творческая группа ДОУ постоянно разрабатывает для оздоровления детей новое нестандартное оборудование, дидактические материалы и игры. Особый интерес представляют тапочки-массажёры «Топотушки» со сменными стельками и перчатки «Ладушки-ладошки» для массажа кистей рук. Коллектив детского сада щедро делится опытом работы с педагогами города.

Центр развития ребенка – детский сад № 258

Заведующий Ильченко Н.А., старший воспитатель Передерина Н.В.

Хранитель здоровья Гилева Т.В.

Сотрудничает по программе «Здоровые дети» с 2010 г.

Оздоровительно-просветительская работа с детьми, родителями и педагогами – важное направление работы детского сада № 258. Большой вклад внесла воспитатель Т.В. Гилёва, которая ввела и творчески дополнила рекомендуемые оздоровительные технологии.

Педагоги сначала сами освоили их на занятиях группы здоровья, познакомили родителей, а уже потом стали применять в оздоровлении детей. Родители в группах оздоровления дали письменное согласие на участие в программе «Здоровые дети» и применение оздоровительной продукции.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Все дети в группах оздоровления умеют дышать по Стрельниковой. До начала занятия проводится аэрация помещения водным пихтовым раствором «Флорента». Дыхательная гимнастика в детском саду прижилась, её очень любят и дети, и взрослые – эмоции только положительные.

Пальчиковая гимнастика с аппликатором Ляпко «Малыш»

У каждого ребенка индивидуальный аппликатор, который он легко находит по своей картинке, наклейке или имени на коробочке с аппликатором.

Для повышения интереса ребят к пальчиковой гимнастике, совместно с родителями были разработаны и связаны игрушки-тренажёры, которые используются при её проведении. Это перчатки с пятью сквозными пальчиками, верх выполнен в образе лягушки, мышки, ёжика, божьей коровки.

Ребенку намного интереснее, когда по игольчатой дорожке (аппликатору) бегут не его пальчики, а «лапки» лягушонка или ёжика. Для занятий сделана подборка игровых упражнений и стихотворений.

Игрушка-тренажёры полифункциональны, их можно использовать в разных видах детской деятельности: для развития мелкой моторики, диалогической речи, овладения конструктивными способами взаимодействия; включать в различные дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Применение игрушек-тренажёров для закаливающего массажа активных точек по А.Уманской и К.Дейнеки вносит элемент новизны и значительно повышает интерес детей к данному виду оздоровления.

Самомассаж и цветотерапия с массажёром «Фараон-М»

Массажёры «Фараон-М» разной окраски (красные, зелёные, синие, жёлтые) используются при проведении массажа с элементами цветотерапии. Общим решением ребят их назвали «смешными человечками».

Утром или в течение дня детям предлагается достать массажёры из коробки, т.к. им там скучно без ребят. Начинаем играть с массажёрами и выполнять логоритмические упражнения, одновременно проводя оздоровительный массаж. Дети обнимают и щекочут друг друга, у них улучшается настроение, уходит напряжение.

Ароматерапия

В работе с детьми используюся аромамедальоны, которые они подвешивают на шею. Особенно эффективно их применение в зимний период, когда высока вероятность заразиться ОРВИ, ОРЗ или гриппом. В аромамедальон наливаются 1-2 капли эфирного масла эвкалипта или лимона (при проведении пробы эти масла не выявили аллергических реакций).

Схожесть аромамедальона с маятником подсказала мысль использовать его для глазодвигательной гимнастики. Ребёнок держит аромамедальон перед собой за верёвочку на расстоянии вытянутой руки и, раскачивая его влево-вправо, вверх-вниз, по кругу, выполняет упражнения для глаз.

В группах оздоровления создана соответствующая предметно-развивающая среда, направленная на приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни. В приёмной организован Уголок здоровья, где родители могут познакомиться с здоровьесберегающими технологиями, которые используются в детском саду с детьми.

Создана подборка методичек и брошюр, каждый родитель может взять их домой и прочитать. Периодически обновляется информация по разным здоровьесберегающим направлениям, выпускается стенгазета для родителей.

Всё это вместе с проведением соответствующих родительских собраний, тренингов и консультаций позволяет родителям постоянно находиться в курсе событий, проходящих в данном направлении, мотивирует их использовать в домашних условиях те или иные методики оздоровительной работы.

В группе для ребят организован спортивный уголок и Уголок здоровья. Здесь имеются массажные коврики с нашитыми пуговицами для массажа стоп, массажные мячи, коврики для солевого закаливания. В ящиках лежат массажёры «Фараон-М», аромамедальоны, аппликаторы Ляпко «Малыш», игрушки - тренажёры и дневники здоровья.

Большой популярностью у ребят пользуются «волшебные мешочки», сделанные руками родителей. Это мешочки разные по форме, цвету, фактуре с наполнителями из разных материалов (горох, манка, соль, крахмал, лоскутки ткани и др.). Они также полифункциональны и могут использоваться в играх на равновесие, координацию, закаливание и в различных дидактических играх. Дети берут мешочки с собой в спортивный зал и используют в различных подвижных играх, в физкультминутках. Это позволяет сделать динамические паузы более интересными и разнообразными.

В детском саду проводится системная физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками и родителями. Предпочтение отдаётся семейным праздникам и соревнованиям, в которых активное участие принимают и дети, и взрослые. Два раза в год осенью и весной на улице проводятся спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья». Дети и родители с нетерпением ждут эти праздники и готовятся к ним.

Дети старшего дошкольного возраста с помощью родителей ведут дневники здоровья. Вначале на родительских собраниях были обговорены те здоровые привычки, которые родители хотят сформировать у своих детей. Каждый ребёнок ежедневно контролирует себя: чистил ли зубы, делал ли утром зарядку, гулял ли в течение дня, хорошо ли кушал в детском саду, спал ли в сон час, не сидел ли долго дома за компьютером.

Всё это способствует формированию у дошкольников привычек здорового образа жизни и развитию самостоятельности, самоконтроля, инициативы. В конце недели совместно выбираем победителей и поощряем их небольшими призами. Благодаря такой игровой и интересной форме, у детей формируются здоровые привычки. Они стали лучше кушать, с удовольствием делают зарядку, охотнее чистят зубы на ночь.

В детском саду организована системная работа по просвещению родителей, создан Семейный клуб для бабушек.

Активная оздоровительная работа с детьми позволила полностью исключить заболеваемость детей простудными заболеваниями в течение всего года.

Воспитатели постоянно делятся опытом работы с педагогами г. Омска и базовыми учреждениями ОГОО «Дар». Мероприятия и режимные моменты с использованием оздоровительных технологий неоднократно были представлены слушателям курсов повышения квалификации Института образования Омской области.

Средняя общеобразовательная школа № 68

Директор Гребнева С.А.

Хранители здоровья Трухина Е.Г., Васильева С.А.

Сотрудничает по программе «Здоровые дети» с 2010 г.

Школа № 68 является центром физкультурно-оздоровительной работы в своем микрорайоне. Она тесно сотрудничает с социальными партнёрами (спортивными и общеобразовательными школами, детскими садами, КТОСом, Городским психологическим оздоровительно-образовательным центром и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа школы ориентирована как на физическое воспитание, так и на воспитание культуры здорового образа жизни. В работе по здоровьесбережению можно выделить два блока:

- Образовательный – профилактическая программа для обучения в начальной школе «Я и Полезные привычки», классные часы, практические занятия, исследовательские работы, просветительские акции. На базе школы регулярно проходят семинары и конференции для педагогов школ г. Омска.

- Физкультурно-оздоровительный – оздоровительные технологии, игры, спортивные праздники и соревнования, экскурсии, школьный спортивный клуб «Олимпиец». Школа одной из первых начала использовать на уроках пальчиковую гимнастику с аппликатором Ляпко «Малыш». Регулярно проводятся спортивные праздники с активным участием школьников, педагогов и родителей.

Школьный спортивный клуб «Олимпиец»

ШСК «Олимпиец» объединяет учащихся, родителей, педагогов и социальных партнёров, которые становятся полноценными участниками спортивно-оздоровительной работы в школе и микрорайоне.

Деятельность клуба носит комплексный характер и способствует повышению массовости занятий физической культурой, спортом и подготовке к сдаче норм ГТО. Членство добровольное и бесплатное.

Клуб имеет эмблему, раздел на сайте школы, разработано Положение. Работа осуществляется через реализацию 14 модулей.

- Спортивные секции: «Баскетбол», «Футбол», «Флорбол» «Стрельба из пневматической винтовки», «Оздоровительная аэробика», «Греко-римская борьба», «Бокс».
- Спортивные кружки: «Оздоровительная гимнастика», «Ритмика».
- Группа здоровья.
- Спортивный пресс-центр.
- Школа юного судьи.
- Группа поддержки.
- Семейный клуб «Радуга».

Занятия рассчитаны на коллективную и групповую формы работы. Осуществляются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, интересов, уровня физической подготовленности и спортивной направленности.

Особенность семейного клуба «Радуга» – взаимодействие детей, педагогов и родителей. Когда они вместе занимаются спортом, участвуют в конкурсах или соревнованиях – это лучшая пропаганда здорового образа жизни.

Все члены клуба регулярно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутришкольного, районного, городского и регионального уровней. В школе уже несколько лет проходит Спартакиада школы по семи видам спорта: баскетбол, волейбол, пионербол, стрельба из пневматической винтовки, дартс, футбол, легкая атлетика. В трех возрастных группах: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы, с переходящими кубками. Виды спорта подобраны с учетом возможности детей с разным физическим развитием.

Члены клуба принимают активное участие во Всероссийских соревнованиях: «Кросс Нации», «Лыжня России», «Я и моя Мама».

Интересно и весело проходят совместные праздники детей и родителей «Папа, мама, я – спортивная семья». Часто в них участвуют представители других школ, детских садов и организаций, расположенных на микрорайоне.

Слово об авторах

Зайцева Тамара Петровна – человек с доброй душой и щедрым сердцем.

Она страстный любитель и прекрасный знаток лекарственных растений. 45 лет посвятила аптечной службе. Начинала трудовую деятельность как фармацевт, занимала разные должности самых разных рангов. Тамару Петровну хорошо знают и уважают практически все фармацевты Омской области.

Главное дело ее жизни – обучение студентов и работников аптек основам фармакогнозии – науки о лекарственных растениях. Этому Тамара Петровна отдала 25 лет своей жизни. Вместе со своими учениками, изучая ресурсы лекарственных растений, собирая растения-целители, объездила почти всю Омскую область. Сама Тамара Петровна кандидатом наук не стала (семья, дети), но эти собранные и оформленные ею материалы помогли в работе многим специалистам и ученым.

Тамара Петровна твердо убеждена, что каждый человек, особенно врач и фармацевт, должен знать лекарственные растения и использовать их потенциал для сохранения и укрепления здоровья.

Тамара Петровна – оптимист, любит внуков, поэзию и саму жизнь.

Ханох Татьяна Борисовна – педагог, по профессии учитель химии, биологии, экологии. 30 лет проработала в школе, щедро передавая свои знания детям. Руководитель группы, разработавшей и внедрившей региональную программу «Экология и охрана природы 1-11 кл.». Дипломант областного конкурса «Учитель года -93», имеет звание «Педагог года г. Омска» за 1997 г., отличник народного просвещения.

С 2004 г. – исполнительный директор ОГОО «Дар», руководитель программ и проектов организации. С июня 2009 г. – сопредседатель Омского регионального отделения Движения «За сбережение народа». С 2013 г. – инструктор-методист БУ города Омска, руководитель отдела по физкультурно-оздоровительной работе с людьми среднего, старшего возраста и с семьей.

Девиз её жизни: «Здоровье и успех для всех».

Список литературы

1. Вовк Л.А. Дышите на здоровье. — Омск, 2008
2. Зайцева Т.П., Ханох Т.Б. Чтобы ребенок рос здоровым. — Омск, 2006
3. Косова Г.А. Правильная осанка – залог красоты и здоровья. — Омск, 2005
4. Неволина Н.Н. Стихи и здоровье детей. — Омск, 2014
5. Ханох Т.Б. Опыт оздоровительной работы в ДОУ г. Омска. — Омск, 2008
6. Ханох Т.Б., Щитникова Л.И. Территория здоровья. — Омск, 2014
7. Ханох Т.Б., Щитникова Л.И., Захарьева С.В. Оздоровительные технологии. — Омск, 2014