

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.





На формирование здоровья детей, в том числе в подростковом возрасте, влияют следующие факторы:

ухудшение питания в семье и в образовательных учреждениях,

- снижение физической активности

- формированием устойчивых нарушений режима дня

- увеличение частоты асоциальных форм поведения (курение, употребление алкоголя),

- интенсивность образовательного процесса,

- увеличение стрессовых ситуаций в повседневной жизни детей, в том числе в семьях, а также связанных с образовательным процессом,

- увеличение неблагоприятного влияния экологических факторов на растущий организм ребенка,

Результаты профилактического осмотра за 2023 год



- 1. С понижением остроты зрения выявлено 1609 детей(1380 человек в 2022г.)
- 2. С нарушением осанки и сколиозом-735 человек(647 человек в 2022 году)
- 3.С дефицитом массы тела - 306 человек, с ожирением 425 человек(286 и 401 человек в 2022 году соответственно)
- 4. С неврологическими расстройствами- 196 человек(146 человек в 2022 году)

Распределение школьников 1-11 классов по группам здоровья

- 1 гр-13.4%
- 2 гр. 63.4%
- 3 гр-20.4%
- 4-5 гр. 3%
- Распределение по группам здоровья учащихся 1 и 11 классов(в %)

	<u>1 класс</u>	<u>11 класс</u>
• <u>1 гр.</u>	<u>13.5%</u>	<u>8.2%</u>
• <u>2 гр</u>	<u>63 %</u>	<u>59%</u>
• <u>3 гр</u>	<u>20%</u>	<u>29%</u>
• <u>4 -5 гр</u>	<u>3.5%</u>	<u>3.5%</u>

Оздоровление это-

восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

1. Мероприятия, направленные на повышение резистентности и расширение адаптационных возможностей организма:

- рациональное питание,
- фитопрофилактика,
- закаливание,
- массаж БАТ,
- дыхательная гимнастика



Массаж

1. Массаж биологически активных точек.

Проводить массаж рекомендуется 2—3 раза в день кончиком указательного, большого или среднего пальцев, надавливая на кожу до легкого болезненного состояния и делая вращательные движения по ходу часовой стрелки (6—9 раз) и против нее.

Движения должны быть быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку не менее 3—5 секунд.

2. Массаж стоп

3. Массаж кистей рук

4. Массаж ушных раковин

Дыхательная гимнастика

способствует не только повышению резистентности организма, но и укреплению дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы.

1. Наиболее частая модификация дыхательной гимнастики - упражнения с удлинненным и усиленным выдохом: произношение гласных звуков (ааа, ууу, ооо); шипящих (ш, ж) и слогов (ах, ух, ох) на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений.
2. Вторая модификация дыхательной гимнастики представлена методикой А.Н. Стрельниковой. Она построена на особом вдохе через нос, при котором происходит раздражение обширной зоны рецепторов на слизистой оболочке носа, находящейся в рефлекторной связи со всеми человеческими органами.
3. Диафрагмальное дыхание

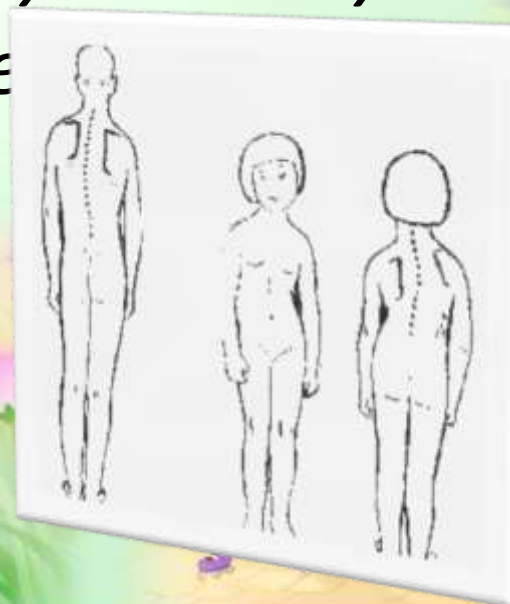
Профилактика нарушения осанки.

1) контроль за соответствием школьной мебели росту учащихся

2) контроль за позой учащихся во время занятий

3) проведение на уроках физкультминуток.

4) контроль веса ранца с ежедневным комплектом;



Профилактика близорукости.

При этом необходим **комплекс** мероприятий:

1. Контроль за естественным и искусственным освещением.
2. Рассаживание детей в классе в соответствии с медицинскими рекомендациями.
3. Проведение гимнастики для снятия зрительного утомления в физкультминутки на уроках(в середине каждого урока в течение 2-3 мин.)
4. Чтение лекций для родителей об организации зрительного режима во внешкольное время.



Курение - одна из самых распространенных вредных привычек у школьников

- Увлечение курением, как и другими вредными привычками и занятиями, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически.



Мероприятия, направленные на уменьшение психоэмоционального напряжения и улучшение деятельности ЦНС

- 1) Методика мышечной релаксации
- 2) Обучение элементам аутогенной тренировки
- 3) Игры психотерапевтической направленности.
- 4) Психопрофилактическое воздействие цвета
- 5) Функциональная музыка.
- 6) Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения
- 7) применение аминокислоты глицин у детей и подростков





Здоровый образ жизни по-прежнему является неотъемлемой частью гармоничного развития школьника.

Благодаря соблюдению выше перечисленных рекомендаций учащийся будет гораздо менее подвержен болезням.



Спасибо за внимание!