

**Профилактическая работа
в ГДОУ № 73
для ослабленных
и часто болеющих детей**

Курсовая работа
Ильиной М.Ю

Содержание оздоровительной работы

- Массаж оздоровительный
- С-витаминация
- Питания для ослабленных детей
- Фито-чай
- Значение пищи

Массаж

- С медицинской точки зрения
- Массаж - это один из немедикаментозных, эффективных методов лечения и профилактики заболеваний у детей.
- Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм.
- Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция - контроль над работой всех органов и систем.
- Получая профессиональный массаж и гимнастику, малыш лучше растет и быстрее развивается.

С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ

- Витамин С, или аскорбиновая кислота,
- Много витамина С содержится в- свежих овощах, фруктах, ягодах. Особенно богаты им плоды шиповника.



Недостаточность витамина С

- Цинга- заболевание компонент соединительных тканей, к постепенному их разрушению. Повышается проницаемость и ломкость капилляров, возникают подкожные кровоизлияния. Замедляются и нарушаются процессы кроветворения, в частности синтез гемоглобина, что приводит к развитию анемии. Внешне цинга проявляется такими симптомами, как расшатывание и выпадение зубов, кровоточивость десен, отеки и боли в суставах, бледность кожных покровов, кровоизлияния, плохое заживление ран, различные поражения костей.



Фито-чай

- Витаминный нормализующий Ц Н С
повышающий защитные силы организма,
профилактика ОРЗ и гриппа.



Значение пищи



- источник энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя

- источник веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов

Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.

Спасибо за внимание

