


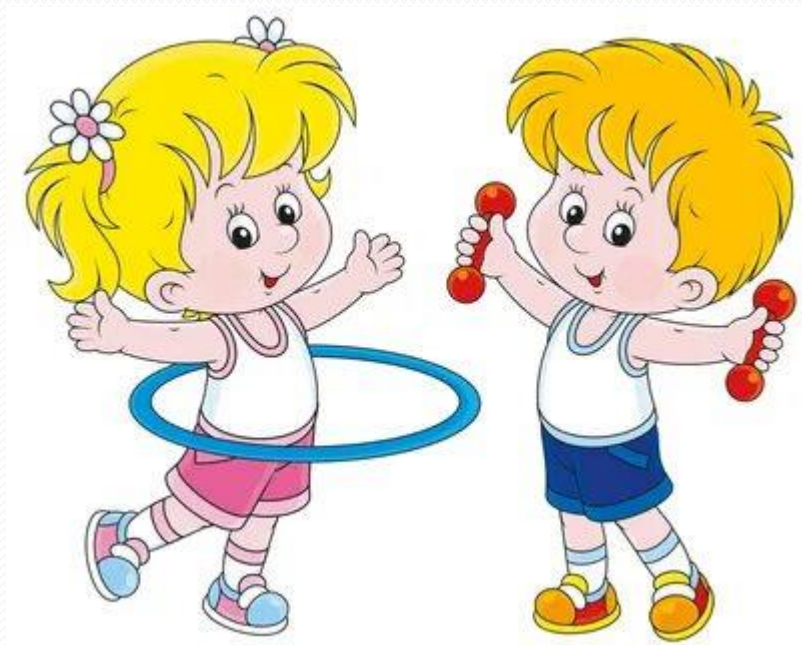
Направления работы с часто болеющими детьми

Подготовила : Пархолина Е.Д.,
воспитатель МДОУ детского сада № 116



Состояние здоровья
определяется врачом. Им же
дается назначения в отношении
физических нагрузок.
Полное прекращение занятий
носит временный характер.

Занятия возобновляются после заболевания с учетом клинических данных



Дозирование нагрузки после перенесенной болезни: исключить упражнения большого физического напряжения – бег, подвижную игру, прыжки, лазание. Нежелательны упражнения с резкими изменениями положения тела – лежа и стоя.



Данные дети должны заниматься
в тренировочных костюмах,
избегая переохлаждения.



Нельзя оставлять долго на малой нагрузке, так как организм не тренируется и не совершенствуются его функции.



Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта : лыжи, коньки, чтобы не допустить резкого переохлаждения организма.



После перенесенного заболевания гриппом, необходим щадящий режим нагрузок. Особенно в видах, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы.


Дышать только через нос.



В любое время года проводить закаливание ребенка :
воздушные ванны, обливание водой, контрастные ножные ванны, прогулки в лес.



Особое внимание должно уделяться восстановительному лечению ребенка после перенесенного простудного заболевания. В этот период необходимо увеличить продолжительность дневного сна, не допускать переутомления ребенка, стараться, чтобы ребенок больше бывал на свежем воздухе.



При проведении закаливающих процедур вернуться к исходным температурам, и начать их проведение заново.

Для этой же цели можно использовать настои лекарственных трав – ромашки, шалфея, подорожника, зверобоя, календулы курсами по 2 недели, 4-5 раз в течении года.



Большое внимание следует обратить на питание, так как у ЧБД возможны нарушения минерального и белкового обмена. В рацион питания необходимо включать : овощи, фрукты молочные продукты, каши, минеральные воды, желательно в теплом виде, компоты, кисели. В меню должны входить продукты с большим количеством белка – отварное мясо, творог, сыр.

Основная задача реабилитации
– включение в привычную
двигательную деятельность
ребенка.



Развитие творчества на занятиях по физической культуре

«Ласточка», «Бабочка», «Лодочка», «Шпагат»,
«Корзиночка», «Кузнечик».

