



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
с учётом коррекции и профилактики ЛОР заболеваний
Часто болеющие дети (ЧБД)



Противопоказания	Методические рекомендации к занятиям и упражнениям	Общие рекомендации / примечания
✓ Переохлаждение организма; Ограничить: ✓ Занятия на улице сразу после болезни.	✓ На первом занятии дать щадящую нагрузку; ✓ Обязательной составляющей занятия д.б. дыхательные упражнения и самомассаж; ✓ Не следует давать ЧБД сложно координационных заданий с первого занятия, т.к. данная категория детей часто плохо ориентируется в схеме собственного тела, в пространстве; ✓ В последствии оказывать часто болеющему ребенку поддержку при освоении техники выполнения более сложных по координации упражнений; ✓ Особое внимание дозировке физической нагрузки, т.к. у данной категории детей легко возникает переутомление, в связи с длительным отсутствием полноценной нагрузки; ✓ У ЧБД в процессе занятия нарастает внутренне напряжение, это снижает уровень работоспособности. Состояния расслабления можно добиться при выполнении таких двигательных заданий как дыхательная гимнастика, самомассаж, растяжки; ✓ В связи с неуверенностью из-за длительного или частого отсутствия в коллективе не стоит сразу давать ведущую роль в играх, озвучивать правила игр и т.п.; ✓ Проявить терпение при общении с ЧБД, т.к. они бывают застенчивы, капризны, раздражительны, грубы или замкнуты; ✓ Нельзя сравнивать достижения выполнения двигательных действий часто болеющего ребенка с другими детьми; ✓ Обязательная оценка индивидуальных достижений и самостоятельности ребенка; ✓ Особое внимание уделять на формированию правильной осанки, укреплению свода стопы и дыханию.	Рекомендации по профилактике частых ОРЗ И ОРВИ: ✓ Соблюдение режима дня (сна, питания, прогулок на свежем воздухе); ✓ Формирование навыка осуществлять самоконтроль; ✓ Своевременное правильное питание; ✓ Круглогодичное закаливание; ✓ Обязательное приобщение к физической нагрузке (в домашних условиях в том числе). Приложения: ➤ Картотека дыхательных упражнений, самомассажа для здоровья, дыхательных авторских методик; ➤ Рекомендации для родителей «Почему я болею и как все изменить?» ➤ Полезная информация для воспитателей «Часто болеющий ребенок»



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
с учётом коррекции и профилактики ЛОР заболеваний
Астма, Пневмония, Отдышка



<i>Противопоказания</i>	<i>Методические рекомендации к занятиям и упражнениям</i>	<i>Общие рекомендации / примечания</i>
✓ Нагрузка в период острого состояния;	✓ Помещение должно быть хорошо проветрено и осуществлена влажная уборка; ✓ Часть занятия посвятить дыхательным упражнениям, т.к. у данной категории детей повышено образование мокроты, изменение ее реологических свойств и нарушена механическая очистка легких; ✓ Использование специальных дренажных положений и упражнений с форсированным удлиненным выдохом и диафрагмальным дыханием для улучшения дренажной функции легких; ✓ Особое внимание дозировке физической нагрузки, т.к. у данной категории детей легко возникает переутомление или приступ кашля; ✓ Обязательный визуальный контроль кожного покрова и соматического состояния ребенка; ✓ Избегать серьезных физических нагрузок, но при этом не лишать полностью физической активности.	✓ Показаны занятия плаванием, ручной мяч, гребля — каноэ, байдарки; ✓ Полезен сухой морской климат; ✓ Нужен чистый воздух; ✓ Физиотерапия; ✓ Гомеопатия; ✓ Валотерапия (лечение в пещерах); ✓ Если есть возможность, на время сезонного цветения имеет смысл вывезти ребенка в другую местность; Приложения: ➤ Картотека дыхательных упражнений для астматиков, самомассажа для здоровья, дыхательных авторских методик.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
с учётом коррекции и профилактики ЛОР заболеваний
Аденоиды, Ангина, Тонзиллит, Скарлатина, Фарингит, Ларингит



<i>Противопоказания</i>	<i>Методические рекомендации к занятиям и упражнениям</i>	<i>Общие рекомендации / примечания</i>
✓ Занятия на улице в период острого состояния; ✓ Занятия в бассейне в период острого состояния.	✓ На первом занятии дать щадящую нагрузку; ✓ Обязательной составляющей занятия д.б. дыхательные упражнения и самомассаж; ✓ Особое внимание уделять на формированию правильной осанки, укреплению свода стопы и дыханию.	✓ Круглогодичное закаливание; ✓ Своевременная витаминизация организма; ✓ Промывание и полоскание горла отварами и растворами; ✓ Физиотерапия; Приложения: ➤ Картотека дыхательных упражнений, самомассажа для здоровья, дыхательных авторских методик; ➤ Характеристика данной категории заболеваний.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
с учётом коррекции и профилактики ЛОР заболеваний
Тугоухость, отит



<i>Противопоказания</i>	<i>Методические рекомендации к занятиям и упражнениям</i>	<i>Общие рекомендации / примечания</i>
	✓ Применение на занятии точечного массажа ушных раковин; ✓ Упражнения должны быть медленными, сопровождаться показом; ✓ Дети с тугоухостью должны находиться ближе к педагогу; ✓ Дети с проблемой тугоухости ставятся за детьми с отсутствием этой проблемой, равными им по темпу движения; ✓ Нахождение педагога обязательно лицом к детям; ✓ Особое внимание дозировке физической нагрузки, т.к. у данной категории детей легко возникает переутомление, в связи с перенапряжением органов зрения, слуха и нервной системы.	✓ Оптимальная освещённость помещений; ✓ Рациональная двигательная активность; ✓ Применение специальных приспособлений и процедур для улучшения слуха; Приложения: ➤ Картотека самомассажа ушных раковин.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
с учётом коррекции и профилактики ЛОР заболеваний
Ринит, Синусит, Гайморит, Аллергический ринит, Носовое кровотечение

<i>Противопоказания</i>	<i>Методические рекомендации к занятиям и упражнениям</i>	<i>Общие рекомендации / примечания</i>
✓ Занятия на улице в период острого состояния; ✓ Занятия в бассейне в период острого состояния.	✓ Помещение должно быть хорошо проветрено и осуществлена влажная уборка; ✓ Часть занятия посвятить дыхательным упражнениям различных сочетаний; ✓ Особое внимание дозировке физической нагрузки, т.к. у данной категории детей легко возникает переутомление из-за неполноценного снабжения организма кислородом. ✓ Применение на занятии (в заключительной части или перед повышенной активностью) точечного массажа носа и надбровных дуг.	✓ Своевременная витаминизация организма; ✓ Круглогодичное закаливание; ✓ Промывание верхних дыхательных путей отварами и растворами; ✓ Избегать сигаретный дым и загрязненный воздух, т.к. это вызывает раздражение дыхательных путей. Приложения: ➤ Картотека дыхательных упражнений, самомассажа для носа. ➤ Характеристика данной категории заболеваний.