

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
ОБОРУДОВАНИЯ И МЕТОДИК ПО ВНЕДРЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

1. Для повышения физической подготовленности детей целесообразно использование тренажерных устройств:

1.1. Велосипед, велоэргометр;

1.3. Третбан;

1.3. Степпер;

1.4. Гребной эргометр;

1.5. Батут тренировочный малый;

1.6. Перекладина передвижная (облегченный по величине нагрузки вариант тренажера).

2. Для профилактики и лечения близорукости, амблиопии, косоглазия, гиперметропии и др. заболеваний глаз могут использоваться приборы цветоимпульсной терапии, относящиеся к новому направлению медицины. С целью охраны органа зрения у детей рекомендуется использование офтальмотренажеров.

3. Для профилактики острых респираторных заболеваний, аллергических болезней, снижения частоты обострения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунологической резистентности организма, снижения контагиозности в период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями рекомендуется аэроионотерапия, поляризованный полихроматический свет, ультрафиолетовое излучение - для облучения помещений (классы, спортивный зал, столовая и т.д.).

5. Для санации верхних и нижних отделов дыхательных путей, профилактики заболеваний органов дыхания рекомендуется применение ингаляционной терапии.

6. С целью охраны психического здоровья детей и профилактики психосоматической патологии целесообразна организация кабинета психологической разгрузки (видео-аудиоаппаратура, специальная мебель и т.д.).

7. Рекомендуемые методики для проведения оздоровительной работы в образовательных учреждениях:

7.1. Для повышения резистентности организма ребенка к внешним воздействиям, в том числе бактериальным, снижения частоты острых и обострений хронических заболеваний рекомендуется применение фитотерапии (фиточаев, сборов, отваров трав).

7.2. Для повышения сопротивляемости организма, успокаивающего или тонизирующего действия применяется ароматерапия - ароматизация помещений эфирными маслами растительного происхождения.

7.3. С целью повышения резистентности организма и для общеукрепляющего воздействия рекомендуется проведение профилактической витаминизации детей в течение учебного года, использование витаминных напитков, адаптогенов растительного происхождения (элеутерококк, женьшень и др.).

7.4. Для профилактики возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции нарушенной функции при патологии костно-мышечной системы рекомендуется создание благоприятного двигательного режима

учащихся с учетом возраста и состояния здоровья, использование на занятиях физической культурой корригирующей гимнастики с применением вспомогательных тренажерных средств.

7.5. Для организации рационального питания учащихся, коррекции функциональных нарушений органов пищеварения, снижения частоты обострений заболеваний органов желудочно-кишечного тракта рационально внедрение в образовательных учреждениях принципа щадящего питания, а также включение в рацион питания специальных продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью.

7.6. С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления учащихся с патологией органа зрения рекомендуется проведение специальной гимнастики для глаз. Особенно эффективна офтальмокоррекция - это воздействие на зрительный анализатор основных цветов: красного, синего, оранжевого, зеленого, желтого, фиолетового.