

**Артериальная гипертония** зачастую возникает в детском и даже раннем детском возрасте, а в дальнейшем нередко переходит в гипертоническую болезнь.

**Одной из причин возникновения гипертонической болезни** является психологическая травма, действующая длительно, хронически, на протяжении нескольких лет. Поэтому заниматься профилактикой этого заболевания нужно, начиная с первых лет жизни ребенка.

К сожалению, у детей во все возрастные периоды помимо всем известных **психогенных факторов** риска большое значение приобретают так называемые **школьные факторы**. При этом, действовать они начинают отнюдь не только в первом классе, а уже в детском саду.

Опасность влияния **школьных факторов** риска на несформированную сердечно-сосудистую систему усиливается и тем, что их воздействие на состояние здоровья детей проявляются не сразу, а накапливается в течение ряда лет. Начальные проявления сердечно-сосудистых нарушений не привлекает внимание до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию.

**Важнейшей причиной развития артериальной гипертонии** оказываются при этом не столько экстремальные ситуации, сколько постоянная, повседневная, эмоциональная напряженность, которая, оказывается, характерна не только для взрослых. У детей это может быть:

**! Отсутствие «чувства безопасности» и растерянность перед лицом какой-то не зависящей от нас реальности.**

Реальностью, на которую он не может повлиять является для ребенка поступление в детское учреждение (ясли, детский сад, школу, больницу) Ребенок должен в считанные дни приспособиться к новому для него месту, чужим людям, непривычному режиму. Чем младше ребенок, тем труднее ему переходить от старых контактов с окружающими и приспосабливаться к новым. Это особенно справедливо для детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет. У всех детей имеет место психоэмоциональный стресс. У 2/3 из них возникает страх, у половины — приступы гнева.

Именно в этот момент у плохо адаптирующихся детей могут впервые появиться симптомы вегетососудистой дистонии.

**! Страх перед потерей чьего-то расположения и борьба за получение признания.**

Из-за присутствия в детском дошкольном учреждении элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, отстающих неизбежно осуждают, в дальнейшем к ним относятся враждебно. У таких детей легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности: они смиряются с ролью неудачников, неуспевающих и даже непопулярных, что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск развития гипертонии как психосоматического заболевания.



**Игры, рекомендуемые при появлении симптомов вегетососудистой дистонии гипертонического типа.**

### 1. Дети 1-2 лет «Вверх по папе-горе»

Ведущий сидит или стоит. Он ставит ребенка перед собой, поддерживая его за кисти рук, приговаривает: «Взбираемся на горку, на горку, идем по пригорку, по пригорку». Ребенок идет стопами вверх по ноге ведущего.



### 2. Дети 1-3 лет «Ладушки»



Ведущий показывает, как нужно делать хлопки, приговаривая: «Ладушки, ладушки, испечем оладушки. На окно поставим, остывать оставим».

Затем по команде ребенок самостоятельно выполняет хлопки: перед собой, над головой, за спиной, в положении стоя, сидя на корточках, лежа на спине и на животе. Ведущий задает то медленный, то более быстрый темп, приговаривая: «Ладушки, ладушки, над головой хлоп, хлоп. Ладушки, ладушки, за спинкой хлоп, хлоп и т.д.»

Необходимо очень внимательно следить за частотой дыхания и эмоциональным возбуждением малыша, покраснением или бледностью кожи, потливостью.

### 3. Дети 2-3 лет

**«Пальчик о пальчик»** Ребенок сидит перед ведущим. Под песенку ведущего повторяет за ним движения: Пальчик о пальчик тук да тук! (повторить 2 раза) Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши) Ножками топай, топай, топай! (повторить 2 раза) Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками) Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

### 4. Дети 3 лет:

**«Филин»** Ведущий показывает, как ночью охотиться филин, — расставляет руки и кричит: «Ух. Ух. Ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «уух» (засыпает филин). Дети повторяют за ведущим. Затем по команде «ночь» «филины» вылетают охотиться; по команде «день» делают глубокий вдох и выдыхают, опуская голову и руки. Ведущий следит за полнотой выдоха и расслабленностью рук.

**«Кто ходит и летает?»** (Необходимо оснащение: карточки с изображением различных животных, птиц и насекомых). Ведущий показывает разные картинки, обсуждает с детьми кто как ходит. Затем начинают игру. Показывает карточку и спрашивает: «Кто это? Как он (она) передвигается?» Ребенок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и другими способами передвигается по ковру.

**«Угадай, кто пришел?»** Ведущий рассаживает детей полукругом, объясняет, что можно движениями показать, кто как ходит. Просит детей посмотреть на него и угадать. Кто первый угадывает правильно, тот сам показывает. Наиболее удачное подражание повторяют все играющие.



**Игры для детей 1-3 лет  
с симптомами  
вегетососудистой  
дистонии  
гипертонического типа**



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

министерства здравоохранения Краснодарского края

[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)