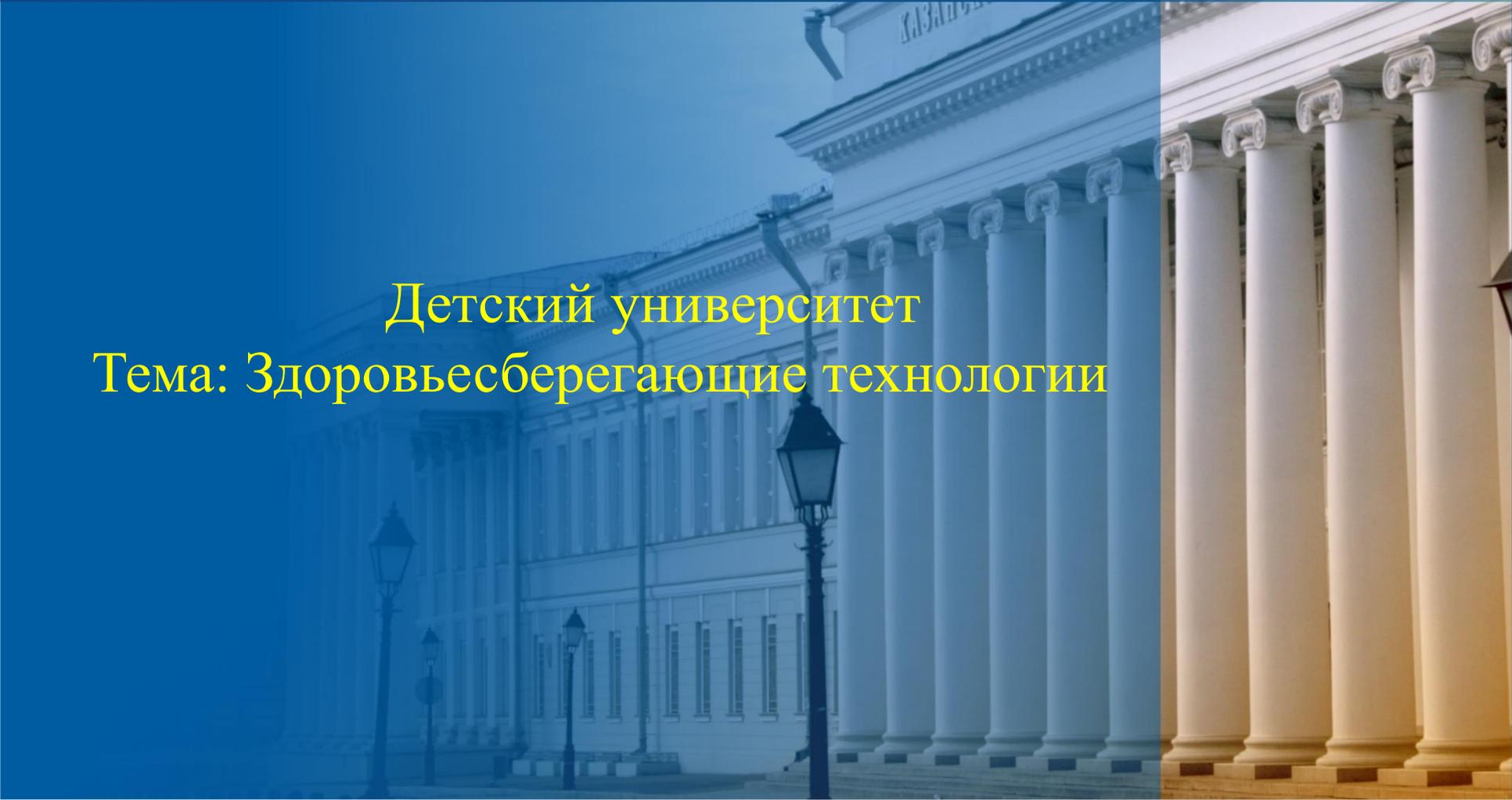




КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Детский университет
Тема: Здоровьесберегающие технологии





Обновлено 09.10.2013

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-14 лет

(Данные Минздрава России, расчет Росстата)

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Численность осмотренных детей - всего, тыс. человек	18496,9	18356,8	18259,0	18332,0	18295,0	18375,9	18598,7	18827,5
с понижением остроты слуха								
тыс. человек	36,6	36,6	34,9	33,0	33,9	34,1	32,7	34,2
с понижением остроты зрения								
тыс. человек	1185,7	1140,6	1109,5	1102,7	1096,6	1118,7	1139,0	1164,9
с дефектами речи								
тыс. человек	693,7	689,9	696,2	711,5	713,2	727,5	720,4	707,4
со сколиозом								
тыс. человек	311,0	302,2	286,2	286,9	271,2	264,1	261,7	259,3
с нарушениями осанки								
тыс. человек	1650,9	1420,1	1364,1	1325,8	1315,0	1288,6	1263,8	1222,5



Обновлено 09.10.2013

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-14 лет ПО ОСНОВНЫМ КЛАССАМ БОЛЕЗНЕЙ в 2000 - 2012 гг.

(зарегистрировано больных с диагнозом, установленным впервые в жизни) (Данные Минздрава России, расчет Росстата)

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
	Всего, тыс. человек							
Все болезни	36837,3	37388,5	38140,5	38293,8	41302,0	40903,5	42055,8	42549,7
некоторые инфекционные и паразитарные болезни	1905,1	1897,0	1973,7	1937,1	1833,8	1765,4	1790,9	1854,5
новообразования	73,1	75,2	80,2	86,6	92,1	96,2	101,2	107,9
болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	382,1	417,7	424,5	416,1	393,8	389,9	365,3	365,6
болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	385,3	393,0	388,0	379,2	364,4	357,3	374,9	378,5
болезни нервной системы	779,8	802,5	843,4	904,3	914,8	928,5	943,9	953,0
болезни глаза и его придаточного аппарата	1196,1	1175,5	1201,3	1210,5	1220,3	1259,4	1291,3	1378,4
болезни уха и сосцевидного отростка	1029,2	1007,6	1056,8	1049,5	1097,9	1159,8	1201,9	1210,1
болезни системы кровообращения	189,7	192,2	199,5	197,4	193,3	184,6	199,4	194,7
болезни органов дыхания	21780,3	22237,9	22637,3	22731,1	25847,3	25507,7	26459,9	26579,6
болезни органов пищеварения	1822,0	1807,6	1791,5	1823,1	1821,8	1807,5	1794,0	1854,9
болезни кожи и подкожной клетчатки	1960,5	2014,5	2024,9	1988,1	1961,5	1980,5	1966,8	2019,9
болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	823,7	816,6	831,3	833,9	842,6	825,7	864,1	872,0
болезни мочеполовой системы	627,7	647,4	652,4	655,8	660,1	674,8	700,9	711,7
врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения	199,0	211,9	230,3	253,8	255,7	255,5	264,4	266,2
травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин	2220,1	2156,6	2231,5	2233,4	2251,8	2294,9	2364,6	2451,6



Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у ребенка

Упражнение 1. «Едем на велосипеде».

Ребенок лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.

Упражнение 2. «Режем ножницами».

Ребенок лежа на спине делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.

Упражнение 3. «Колобок покатился».

Ребенок, сидя на коврике, подтягивает к себе ноги, согнутые в коленях, обхватывает их руками и начинает «качаться» на спине, каждый раз стараясь вернуться в положение сидя.

Упражнение 4. «Мост над дорогой».

Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Ребенок отрывает таз от пола и выгибается, стараясь поднять таз как можно выше, в таком положении остается 5 секунд и ложится.

Упражнение 5. «Акробат в цирке». Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища, поднимает прямые ноги и старается коснуться носками пола у себя за головой.



Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у ребенка

Упражнение 6. «Котенок».

Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх, потом прогибает спину вверх, опуская голову вниз.

Упражнение 7. «Везем тачку».

Ребенок стоит на «четвереньках», вы берете его за лодыжки ног и «водите» по комнате, а он перебирает руками по полу.

Упражнение 8. «Корзина для ягод».

Ребенок лежит на животе, берет руками себя за лодыжки ног и тянется, как можно выше, образуя большую корзину.

Упражнение 9. «Пловец».

Ребенок, лежа на животе, делает махи прямыми руками и ногами в воздухе, имитируя плавание.

Упражнение 10. «Пружинка».

Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и так замирает в воздухе на несколько секунд.

Упражнение 11. «Лодочка».

Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и остается в таком положении как можно дольше. Время выполнения этого очень полезного упражнения, увеличивайте постепенно до нескольких минут (в это время ребенок не должен касаться руками или ногами пола).



Плоскостопие – заболевание опорно-двигательной системы которое особенно характерно для ребят с нарушениями осанки.

Вариант комплекса упражнений при функциональной недостаточности стоп

- 1.И.п.: сидя на краю стула, ноги вытянуты; носки опущены, стопы опираются на коврик. Сгибать пальцы ног, стремясь подтянуть ими коврик. 4–6 раз. Медленно.
- 2.И.п.: сидя на краю стула, ноги вытянуты и пятками опираются о пол, носки приподняты. Делать энергичные круговые движения стопами внутрь. 6–8 раз. Медленно.
- 3.И.п.: стоя, руки вытянуты в стороны Круговые движения руками вперед и назад. 4–5 кругов в каждом направлении. Медленно
4. И.п.: стоя, руки на поясе, ноги врозь, носки внутрь. Поворот корпуса попеременно вправо и влево. Поворот – выдох, в и.п. – вдох. 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний, дыхание произвольное.
- 5.И.п.: стоя, носки внутрь, стопы подошвами внутрь, руки на поясе. Подняться на носки и возвратиться в и.п. 5–6 раз. Темп средний.
- 6.И.п.: стоя, руки опущены, носки ног внутрь. Присесть и одновременно вытянуть руки вперед (выдох); вернуться в и.п. (вдох). 4–5 раз. Темп средний, дыхание произвольное.
- 7.И.п.: стоя, ноги параллельны, руки на поясе. Наклонить корпус вперед с прямой спиной (выдох); в и.п. (вдох). 4–5 раз. Темп медленный.
- 8.И.п.: стоя, руки на поясе, носки сближены. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и вернуться в и.п. 7–8 раз. Темп средний.
- 9.И.п.: подскоки на носках (25–30). Дыхание произвольное. Темп средний.



Комплекс лечебной гимнастики при плоскостопии

- 1. И.п.: лежа на спине. Сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе. 50–60 раз.
- 2. И.п.: круговые движения (вращения) в голеностопном суставе. 40–50 раз. Темп средний.
- 3. И.п.: то же, ноги согнуты в коленях. Поочередное и одновременное отрывание пятки от пола. По 40–50 раз.
- 4. И.п.: сидя на стуле. Захватывать и перекладывать пальцами стоп мелкие предметы (детские кубики, салфетки и т.д.) в течение 3 мин. Медленно.
- 5. И.п.: стоя, носки вместе, пятки разведены, руки на поясе. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Вернуться в исходное положение (выдох). 8–10 раз.
- 6. И.п.: основная стойка. Ходьба на внешних краях стоп. 35–40 раз. Темп средний.
- 7. И.п.: основная стойка. Подскоки на месте на носках. 25–30 раз.
- 8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседая на носках, руки вперед (выдох), вернуться в и.п. (вдох). 6–8 раз. Медленно.



«Тренировка футболиста»

И.П., стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

«Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).



Упражнения на укрепление дыхательной системы

«Потягуши»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища

На счет 1 – руки вверх, вдох;

2 – руки опустить, выдох

Повторите это упражнение 3-5 раз.

Упражнение «обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки перед собой

На счет 1 – руки — в стороны, вдох;

2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

Упражнение «мыльные пузыри»

Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!

Хомячок

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.



Упражнения на укрепление дыхательной системы

Носорог

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

Курочка

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

Водолаз

Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив. Что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание?



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

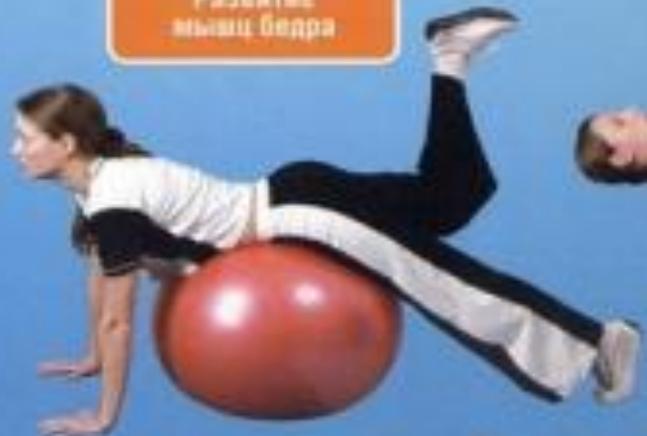
Укрепление мышц
брюшного пресса
и спины



Удержание
равновесия



Разгибание
мышц бедра



Укрепление мышц
брюшного пресса

Расслабление
мышц

Вытяжение
мышц спины

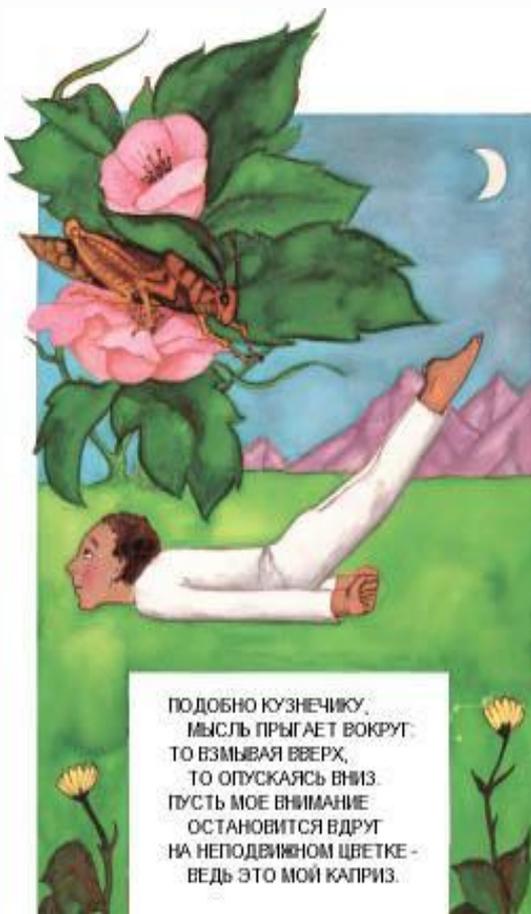


Укрепление
мышц бедра

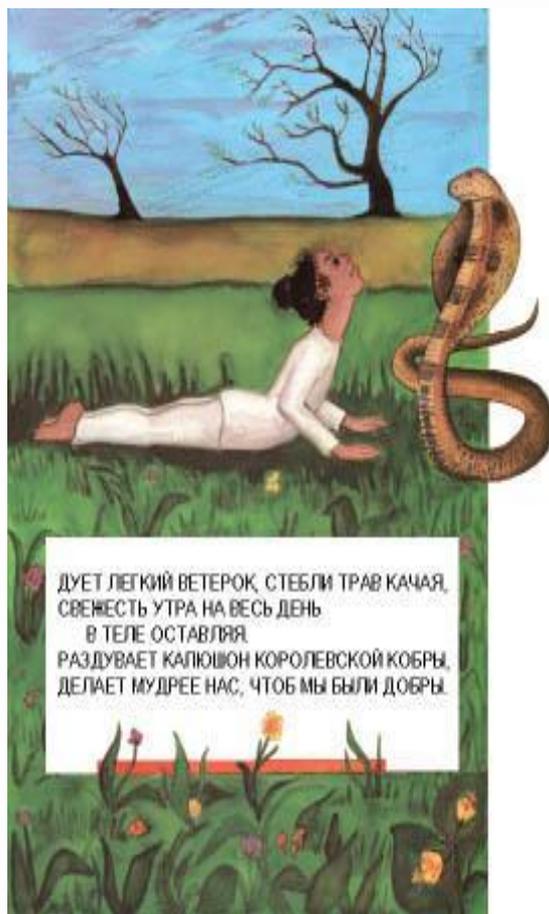




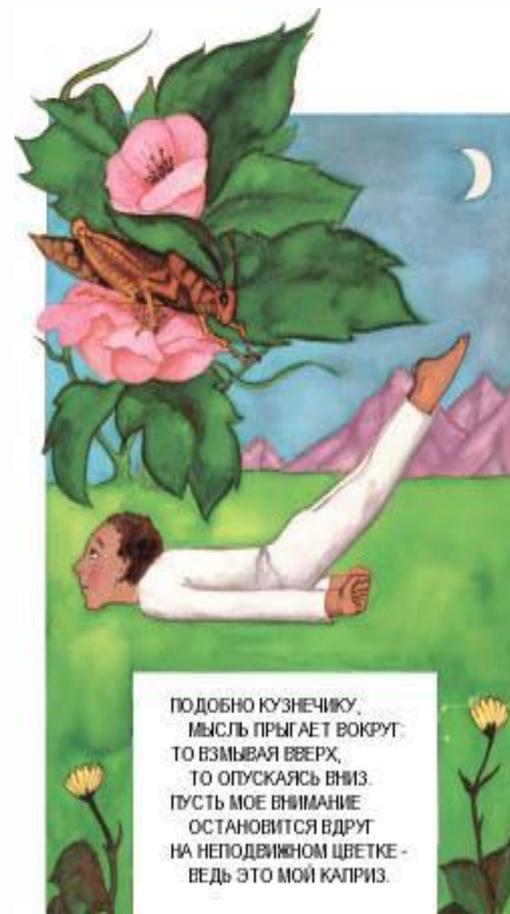
Элементы йоги для детей



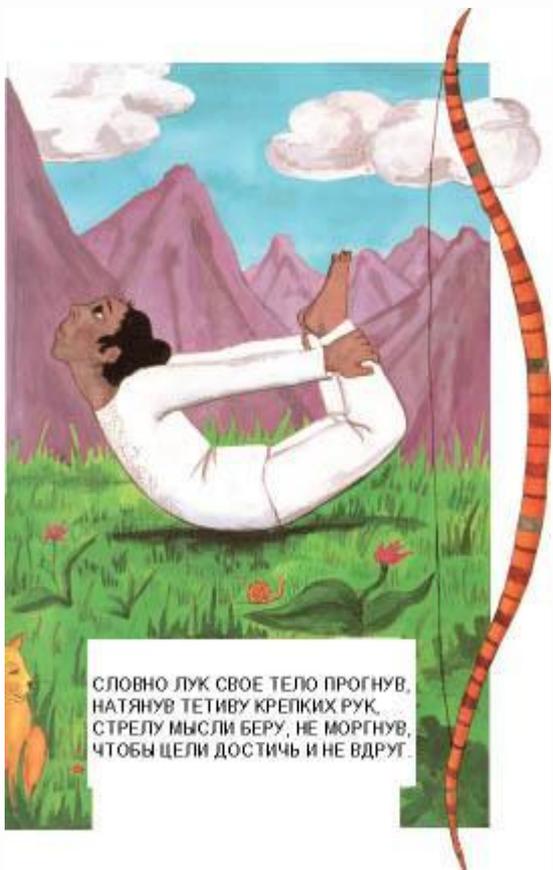
ПОДОБНО КУЗНЕЧИКУ,
МЫСЛЬ ПРЫГАЕТ ВОКРУГ:
ТО ВЗМЫВАЯ ВВЕРХ,
ТО ОПУСКАЯСЬ ВНИЗ.
ПУСТЬ МОЕ ВНИМАНИЕ
ОСТАНОВИТСЯ ВДРУГ
НА НЕПОДВИЖНОМ ЦВЕТКЕ -
ВЕДЬ ЭТО МОЙ КАПРИЗ.



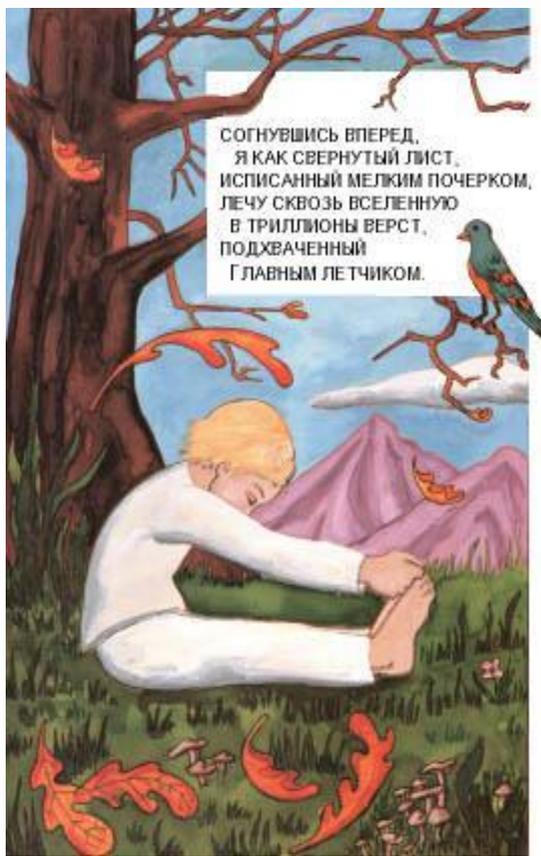
ДУЕТ ЛЕГКИЙ ВЕТЕРОК, СТЕБЛИ ТРАВ КАЧАЯ,
СВЕЖЕСТЬ УТРА НА ВЕСЬ ДЕНЬ
В ТЕЛЕ ОСТАВЛЯЯ.
РАЗДУВАЕТ КАПЮШОН КОРОЛЕВСКОЙ КОБРЫ,
ДЕЛАЕТ МУДРЕЕ НАС, ЧТОБ МЫ БЫЛИ ДОБРЫ.



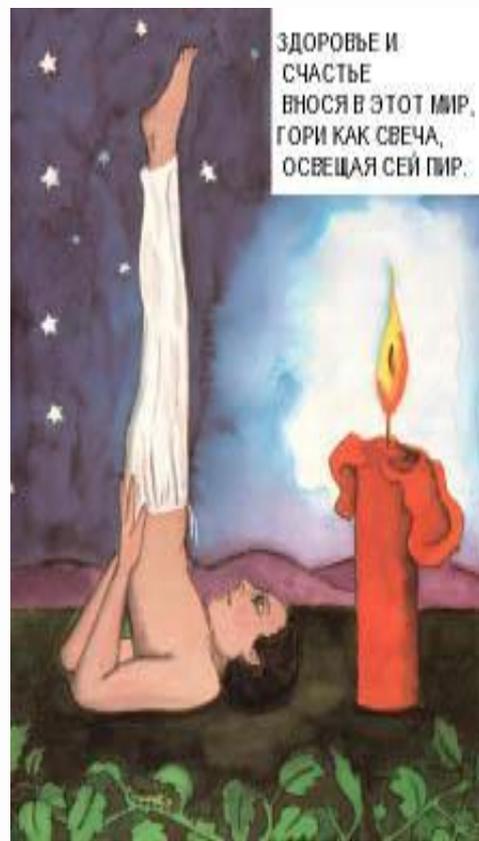
ПОДОБНО КУЗНЕЧИКУ,
МЫСЛЬ ПРЫГАЕТ ВОКРУГ:
ТО ВЗМЫВАЯ ВВЕРХ,
ТО ОПУСКАЯСЬ ВНИЗ.
ПУСТЬ МОЕ ВНИМАНИЕ
ОСТАНОВИТСЯ ВДРУГ
НА НЕПОДВИЖНОМ ЦВЕТКЕ -
ВЕДЬ ЭТО МОЙ КАПРИЗ.



СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.



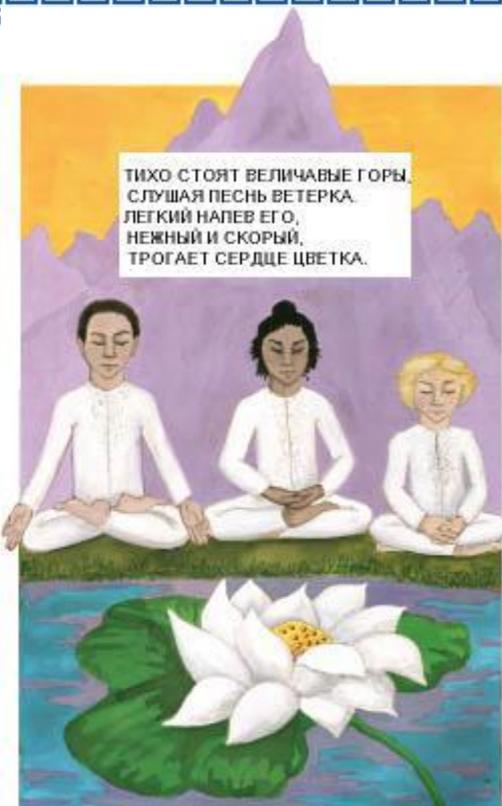
СОГНУВШИСЬ ВПЕРЕД,
Я КАК СВЕРНУТЫЙ ЛИСТ,
ИСПИСАННЫЙ МЕЛКИМ ПОЧЕРКОМ,
ЛЕЧУ СКВОЗЬ ВСЕЛЕННУЮ
В ТРИЛЛИОНЫ ВЕРСТ,
ПОДХВАЧЕННЫЙ
ГЛАВНЫМ ЛЕТЧИКОМ.



ЗДОРОВЬЕ И
СЧАСТЬЕ
ВНОСЯ В ЭТОТ МИР,
ГОРИ КАК СВЕЧА,
ОСВЕЩАЯ СЕЙ ПИР.

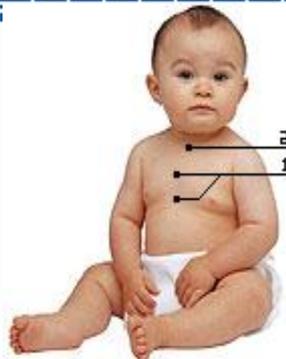


ЭТОТ МИР, КАК ГОРНОЙ РЕКИ ПОТОК,
НЕСЕТ МЕНЯ ВОДОВОРОТАМИ ТЕЧЕНИЯ.
ПОДОБНО РЫБЕ, ВЫБРОШЕННОЙ НА ПЕСОК,
ОСОЗНАЮ Я ИСТИНЫ МГНОВЕНЬЯ.



ТИХО СТОЯТ ВЕЛИЧАВЫЕ ГОРЫ,
СЛУШАЯ ПЕСНЬ ВЕТЕРКА.
ЛЕГКИЙ НАПЕВ ЕГО,
НЕЖНЫЙ И СКОРЫЙ,
ТРОГАЕТ СЕРДЦЕ ЦВЕТКА.

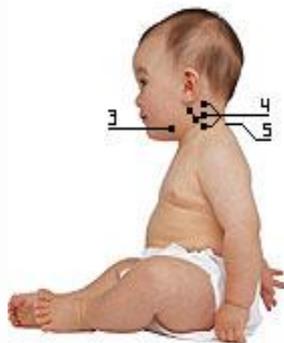
Точечный массаж и самомассаж по Уманской



Точка 1 – область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотоковение.

Точка 2 - связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

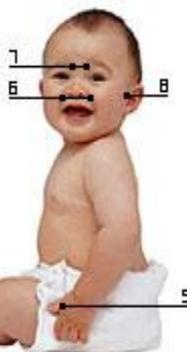
Точка 3 - связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.



Точка 4 - связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 - связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.



Точка 7 - связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.



классифицировать всё многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие:

I – аэробной выносливости;

II – силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры;

III – координационных способностей и музыкально-ритмических навыков;

IV – гибкости и достижение релаксации (расслабления).

Виды аэробики I категории

- Степ-аэробика
- Хай-импакт - спортивно-ориентированная аэробика, в которой применяются простые ряды движений, а также прыжки, бег на месте.
- Хай-лоу-импакт - смешанное направление хай - и лоу-импакт.
- Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах.

Виды аэробики II категории

- Супер-стронг - силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок - бодибар, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей).
- Памп-аэробика - созданное в фитнес-центрах Австралии направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели).
- Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта.
- Фитбол-аэробика представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч из поливинилхлорида с воздушным наполнением тела диаметром от 45 см (детский вариант) до 85 см (предназначен для людей ростом более 190 см и массой тела свыше 150 кг).
- Террабика, основанная в 1995 г. немецким тренером Ю. Вайсхарзом, включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом.



Виды аэробики III категории

- Лоу-импект (лоу) - танцевально-ориентированное направление с упражнениями повышенной координационной сложности при отсутствии ударных нагрузок, вызывающими отрицательный пьезоэффект (одна нога постоянно остается на полу).
- Танцевальная аэробика (хип-хоп, аэроданс, салса, латина, сити-джем, афробик, рок-н-ролл и др.) основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера.
- Хип-хоп-комбинированный вариант американских танцевальных стилей хип-хоп и кантри с чередованием шагов, прыжков, бега.
- Модерн-данс, стрит-данс, кардиофанк, сити-джем - направления, основанные на одноименных музыкальных или танцевальных стилях; используются элементы современной хореографии, шаги изменяются в зависимости от избранного стиля.
- Аэроданс - использование элементов хореографии классического танца и балета.
- Салса, латина - занятия построены из комбинаций колоритных движений, характерных для латиноамериканской культуры.
- Сити-джем - стиль, образованный на основе негритянских уличных танцев. При среднем темпе музыки 105-115 уд-мин⁻¹ (рэп, соул) с учетом ритма музыки удастся достичь значительной нагрузки в процессе занятия.
- Тай-бо, ки-бо - вид аэробики, основанный на восточных единоборствах, боксе, кикбоксинге.
- Бокс-аэробика - строится на использовании серии мелкоамплитудных темповых движений: джеб (прямой удар), хук (удар сбоку), апперкот (удар снизу) с постоянной сменой позиции и разнообразными перемещениями имитирующими действия боксера на ринге.
- Кара-Т-робика - применение в среднеинтенсивных занятиях характерных для каратэ приемов: йоко-гири (прямой удар ногой в сторону), май-гири (прямой удар вперед).
- Кикс-аэробика - синтез движений боксера и каратиста (джеб левой, хук правой, йоко-гири, джеб правой, апперкот левой, йоко-гири, 4 апперкота йоко-гири, хук левой, 2 май-гири обеими ногами и т.д.).



Виды аэробики IV категории

- Йога-аэробика - сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга.
- Флекс - занятия, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.



Спасибо за внимание!!!!!!