

В этом выпуске:

- физические факторы физиотерапии;
- создание условий для эффективного использования здоровьесберегающей среды в детском саду;
- спектр помощи широк;
- массаж для дошкольников.

**ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
ФИЗИОТЕРАПИИ**

Физиотерапия - это воздействие на организм с помощью различных физических факторов - как природных, так и искусственно создаваемых. В число этих факторов входят такие явления, как магнитные поля, токи, ультрафиолетовое излучение, свет, тепло, воздух, ультразвук и многие другие. Все эти методы воздействия относительно безвредны в сравнении, скажем, с медикаментозной терапией и помогают организму активировать собственные оздоровительные механизмы. Физиотерапия может быть как основным методом лечения при некоторых заболеваниях, так и дополнительным элементом основного курса лечения.

Это эффективное лечение практически всех воспалительных и других форм заболеваний у детей, (неврологические, аллергические, урологические, гастроэнтерологические, ЛОР, бронхо-легочные и другие патологии), основанное на воссозданных с помощью аппаратов физических свойствах природы, таких как, световое излучение (ультрафиолетовое, инфракрасное), ультразвук, электрический ток, лазер, магнитное поле, вода, воздух.

Физиопроцедуры назначаются лечащим врачом как лечебное, так и профилактическое средство для укрепления защитных сил организма малыша.

Физиотерапия активно применяется в лечении детей, начиная уже с грудного возраста, потому как физиопроцедуры абсолютно безопасны, подбираются врачом физиотерапевтом индивидуально каждому ребенку с учетом состояния его здоровья и возраста.



Здоровье непосед.ru

КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ?



СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ

*Заведующий МБДОУ «ДС «Непоседы»
С.В. Колесникова*

Сегодня интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в дошкольных учреждениях показывают актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья дошкольников и формирования у них ориентации на здоровый образ жизни. В центре внимания оказываются вопросы создания и эффективного использования здоровьесберегающей среды детского сада как одного из условий полноценного развития ребенка.

Особое внимание в нашем дошкольном учреждении уделяется здоровью воспитанников. Детский сад «Непоседы» оснащен всем необходимым для организации работы с детьми по профилактике простудных заболеваний. На протяжении трех лет в учреждении функционируют стоматологический кабинет, спелеокамера, процедурный кабинет, а с января 2018 года начали работу массажный и физиотерапевтический кабинеты.

Физиопроцедурный кабинет оснащен в соответствии с современными требованиями целенаправленной и эффективной системы профилактики гриппа и других острых респираторно-вирусных инфекций. Медицинские аппараты такие как, аппарат «ПОТОК», «УВЧ», галоингалятор «ГАЛОНЕБ», комплексный аппарат с двухдиапазонным небулайзером «БОРЕАЛ-F-400», ингалятор-небулайзер «OMRON C29» позволяют комплексно осуществлять процедуры для профилактики острых респираторных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей, а также недопущения осложнений после перенесенной болезни.

Оздоровительные процедуры осуществляет медицинский персонал отделения восстановительного лечения ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская городская больница» в соответствии с назначениями врача-рефлексотерапевта Шаймуллина Радида Нуруллиновича.

Системный подход и комплексные профилактические мероприятия позволяют обеспечить нашим воспитанникам не только качественные условия для образования и развития, но и прежде всего сохранения их здоровья.

Таким образом, каждый маленький пациент получает полноценное, комплексное лечение и поможет самым маленьким пациентам оставаться здоровыми и радовать своих родителей.



СПЕКТР ПОМОЩИ ШИРОК

Интервью заведующего отделением восстановительного лечения (реабилитации) ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» Р. Н. Шаймуллина



- Радиф Нуруллинович, в первую очередь, хочется задать вопрос о физиотерапии, как о методе лечения детей, насколько это полезно и нужно?
- Физиотерапия - это направление современной медицины, которому уделяется незаслуженно мало внимания. Среди всевозможных методов лечения и профилактики заболеваний физиотерапия является одним из самых безопасных и щадящих методов. Именно поэтому физиотерапевтические процедуры особенно часто назначаются детям и считаются необходимыми в комплексном лечении.
- Каков спектр помощи физиотерапии?
- Широкий и многозначителен, так как способствует профилактике и лечению заболеваний органов дыхания, нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой системы... спектр широк.
- За счет чего достигается эффект физиотерапии?
- Различные физические факторы, способны генерировать специфические процессы в тканях и органах. За счет активации в организме определенных рецепторных полей, что в свою очередь стимулирует процесс самооздоровления.
- Есть ли какие-то трудности у медицинского персонала в работе с маленькими пациентами?
- Абсолютно нет никаких трудностей, в физиотерапевтическом кабинете работают высокопрофессиональные медсестры, прошедшие специальную подготовку, имеющие большой опыт работы с детьми.
- Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления различных заболеваний, особенно у часто болеющих детей. Ваши рекомендации родителям как укрепить здоровье детей?
- Все просто. Работа, в первую очередь, над собой, потому что забота о развитии и здоровье ребенка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Это правильное организованное рациональное питание, закаливание, прогулки на свежем воздухе, использование движений, физических упражнений на воздухе, правильное распределение психофизических сил ребенка, т.е. грамотно составленное расписание нагрузки дополнительных занятий, обучений, чередование учебы и отдыха. И, конечно, благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку.



МАССАЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Детский массаж уникален своими целебными свойствами, оказывающими благотворное воздействие на растущий организм ребенка. Даже кратковременный сеанс массажа полезен для работы жизненно важных органов маленького человека. При этом важно знать, что массаж особенно необходим именно в возрасте от 1 года до 6 лет, поскольку тогда он способствует не только общему оздоровлению, но и ускорению развития.

Массаж - самая распространенная процедура, он оказывает благотворное влияние на весь организм. Улучшается насыщение клеток кислородом, нормализуются обменные процессы, стимулируется лимфодренаж, повышается эластичность связок и суставов, приходит в норму мышечный тонус. А также успокаивается нервная система, нормализуется сон, ведь всем нам приятно, когда нас гладят по спинке.

Оздоровительный массаж помогает укреплению ослабленных детей, а лечебный - помогает справиться с конкретными заболеваниями. Начиная с 1,5 месяцев здоровому ребенку уже можно проводить общий массаж и лечебную гимнастику по рекомендации врача. В зависимости от имеющихся отклонений ребенку могут назначить массаж определенной части тела - например, массаж головы, ног, спины, стоп и т.д. Массаж ног восстанавливает микроциркуляцию крови, помогает ребенку расслабиться и делает его походку легкой, практически невесомой. Такой массаж показан как для совсем маленьких деток, так и для детей дошкольного и школьного возраста.

Польза массажа еще и в том, что с его помощью происходит стимулирование развития мышц. Реакция мышечной массы происходит при определенных манипуляциях массажиста. А если ребенку этот массаж доставляет удовольствие, то это является эффективным стимулятором для умственного развития, ведь если у ребенка хорошее настроение, то и развиваться он будет в несколько раз лучше и быстрее.

Психологи утверждают, когда массаж малышу проводит мама, то наблюдается их эмоциональное сближение, благодаря регулярному тесному тактильному контакту, и такие дети растут более отзывчивыми и любящими, уверенными в любви своих близких.

Детский массажист отделения восстановительного лечения (реабилитации) ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» Л.А. Григорьевская