

Комплекс оздоровительных мероприятий

Мероприятие	Содержание	Цель
Утренняя оздоровительная зарядка	-спортивная -танцевальная -игровая	Улучшение деятельности всех органов, профилактика простудных заболеваний.
Дневной отдых	-дневной сон -чтение книг -игра в настольные игры	Приведение в норму эмоционального фона, отдых для мышц после динамических двигательных нагрузок.
Ежедневные прогулки на свежем воздухе	Обогащение организма кислородом. Приятие воздушных ванн. Прогулка-релаксация.	Формирование желания находиться на свежем воздухе. Формирование потребности в аэробном движении.
ЛФК	Освоение под руководством врача и квалифицированного инструктора ЛФК комплекса физических упражнений способствующих профилактике и коррекции заболеваний различных систем организма ребенка.	Профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.
Фитотерапия	Фитотерапия - лечение лекарственными травами, при котором прием внутрь настоев трав и др. растений оказывает благотворное действие на работу всего организма, повышаются его защитные функции. Используются витаминные сборы, укрепляющие иммунитет, успокоительные, способствующие пищеварению.	Снижение хронических и рецидивирующих заболеваний, повышение иммунологической защиты организма.
Кислородный коктейль	Кислородный коктейль - лечебная смесь, насыщенная кислородом. Это сочетание целебной силы кислорода и полученных свойств растений. Уникальное действие кислорода и фитоконпонентов на органы и ткани позволяет восстановить нарушенные процессы в организме. Для приготовления коктейлей используется сироп шиповника, сироп малины, корень солодки.	Способствовать активизации внутренних сил, проведение окситерапии.

Аэрофитотерапия	<p>Натуральный метод лечения, обладающий уникальным антисептическим, антивирусным, бактерицидным, пр/воспалительным, иммуномодулирующим действием, под аэрофитотерапией понимают лечебно-профилактическое использование воздуха, насыщенного эфирными маслами растений.</p>	<p>Профилактики простудных заболеваний у здоровых людей и детей группы риска, лечение и профилактика заболеваний органов дыхания, улучшение общего самочувствия, снижение утомляемости, повышение работоспособности.</p>
Фотарий	<p>Использование ультрафиолетового облучения, для стимуляции выработки собственного витамина «Д», в условиях нехватки солнечных лучей в нашей климатической зоне.</p>	<p>Укрепление иммунитета, повышение защитных сил организма, укрепление костно-мышечной системы у ребенка.</p>
Ароматические ванны	<p>Ароматические ванны являются составляющей частью водотерапии. Для них используются хвойный концентрат, ароматические соли, различные косметические глины.</p>	<p>Использование хвойного концентрата, ароматических солей способствуют увеличению иммунных сил организма имеют выраженный седативный эффект, тонизируют, усиливают обменные процессы, снимают усталость и напряжение.</p>
Гидромассажные ванны		<p>Бурлящая, подогретая вода массирует всё тело, улучшает циркуляцию крови, обеспечивает мышечное расслабление и релаксацию.</p>
Массаж	<p>Массаж- это способ лечения и предупреждения болезней. Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Используются лечебный и оздоровительный массаж, механический массаж с использованием массажного кресла.</p>	<p>Под воздействием массажа происходит ускоренное движение всех жидких сред организма, особенно крови и лимфы. Ускоряются окислительно-восстанавливающие процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов жизнедеятельности во всем теле, и в мышцах в частности. Возникающее при массаже расширение капиллярной сети кожи и улучшение венозного кровообращения облегчает работу сердца, а ускорение лимфооттока улучшается работа иммунной системы организма. Под влиянием массажа в коже, мышцах и суставах возникают импульсы,</p>

		возбуждающие двигательные клетки коры головного мозга, и стимулирующее деятельность соответствующих органов.
--	--	--