

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

1. Наиболее эффективная стратегия и тактика специфической борьбы против гриппа – вакцинопрофилактика. Вакцины против гриппа первого поколения появились в начале 40-х годов 20 века. Многолетние исследования показывают, что заболеваемость среди привитых в 41,3 раза ниже, чем среди непривитых лиц. Коэффициент эпидемиологической эффективности составляет 95,4%.
2. Во время эпидемии гриппа уменьшить контакты с людьми, не переохлаждаться.
3. Повышение сопротивляемости к заболеваниям:
 - закаливание, точечный массаж, дыхательная гимнастика;
 - полоскание горла отварами (шалфеи, календула);
 - полоскание рта солевым раствором;
 - в период подъема гриппа промывания носовых ходов с мылом, смазывание оксолиновой мазью.
4. Из народных средств применяются чеснок, лук, лимон, ягоды клюквы, брусники, отвары шиповника.
5. Соблюдение режима влажной уборки и проветривания.
6. Изоляция больного.
7. При первых признаках заболевания обращаться к врачу.

ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

1 УПРАЖНЕНИЯ «ЛОШАДКА»

- 1 – ПОДНЯТЬ КОНЧИК ЯЗЫКА К НЁБУ;
- 2 – С СИЛОЙ ОПУСТИТЬ ЕГО; «ЦОКАТЬ» С ОТКРЫТЫМ РТОМ 12-15 РАЗ.

2 УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЬЦО»

КОНЧИКОМ ЯЗЫКА СТАРАТЬСЯ ДОСТАТЬ ЯЗЫЧОК В ГЛОТКЕ 8-12 РАЗ.

3 УПРАЖНЕНИЕ «ВОРОНА»

ПРОИЗНЕСТИ 3-4 РАЗА СЛОВО «КАР» С ОТКРЫТЫМ РТОМ, ЗАТЕМ ТО ЖЕ – С ЗАКРЫТЫМ.

4 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ В СТОРОНЫ, МАКСИМАЛЬНО ОТВЕДЕНА НАЗАД, ЛАДОНИ ВПЕРЕД, ПАЛЬЦЫ РАЗВЕДЕНА;

- 1 – БЫСТРО ОБХВАТИТЬ СЕБЯ РУКАМИ (ЛОКТИ ВПЕРЕДИ НА ЛИНИИ ПОДБОРОДКА) С ХЛЕСТОМ КИСТЯМИ ПО ЛОПАТКАМИ – ГРОМКИЙ, РЕЗКИЙ ВЫДОХ;
- 2 – СПОКОЙНО ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВДОХ.

5 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРОГИБАЯСЬ, РУКИ ПОДНЯТЬ ВВЕРХ-НАЗАД, ПАЛЬЦЫ В ЗАМОК, ВДОХ;

- 1 – НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД – ВНИЗ («РУБКА ДРОВ»), СИЛЬНЫЙ ВЫДОХ;
- 2-3 – ПЛАВНО ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВДОХ.

6 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, СЛЕГКА НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРАВАЯ РУКА ВПЕРЕД-ВВЕРХ, КИСТЬ СЖАТА ЛОПАТОЧКОЙ, ЛЕВАЯ РУКА НАЗАД-ВНИЗ, КИСТЬ РАССЛАБЛЕНА, ВДОХ;

- 1 – 2 - ЧЕТЫРЕ БЫСТРЫХ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, КАК ПРИ ПЛАВАНИИ СТИЛЕМ КРОЛЬ НА ГРУДИ – ВЫДОХ С НАПРЯЖЕНИЕМ;
- 3 - 4 – ДВА МЕДЛЕННЫХ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, ВДОХ.

7 УПРАЖНЕНИЯ

И.П. – НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРАВАЯ РУКА ВВЕРХУ, ЛАДОНЬ ПОВЕРНУТА ВПРАВО КАК ДЛЯ ГРЕБКА, ЛЕВАЯ РУКА ВНИЗУ, РАССЛАБЛЕНА И ПОВЕРНУТА ЛАДОНЬЮ НАЗАД, ВДОХ;

- 1 -3 – ТРИ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, КАК ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЬ НА СПИНЕ, ВЫПОЛНЯЯ ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА ВСЛЕД ЗА ДВИЖЕНИЕМ «ГРЕБУЩЕЙ» РУКОЙ, МОЩНЫЙ ВЫДОХ.
- 4 – ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВЫДОХ.

8 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – УПОР ЛЕЖА (НА РУКАХ);

- 1 – РЕЗКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПОДТЯНУТЬ КОЛЕНИ К РУКАМ, ГОЛОВА ОПУЩЕНА, ВЫДОХ;
- 2 – И.П., ВДОХ.

9 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ ЛЕВЫМ БОКОМ К ОПОРЕ , ПРАВАЯ НОГА СЗАДИ НА НОСКЕ СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ЛЕВАЯ РУКА ДЕРЖИТЬСЯ ЗА ОПОРУ;

1 – РЕЗКИЙ МАХ ПРАВОЙ РАССЛАБЛЕННОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД – ВВЕРХ ДО КАСАНИЯ БЕДРОМ ГРУДИ, ВДОХ;

2 – РЕЗКИЙ МАХ НОГИ НАЗАД, ВЫДОХ;

3 – 4 – ТО ЖЕ, НО СТОЯ ДРУГИМ БОКОМ К ОПОРЕ.

10 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА ЖИВОТ;

1 – ВДОХ, МАКСИМАЛЬНО ВЫПЯЧИВАЯ ЖИВОТ;

2 – 4 – МОЩНЫЙ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ, РЕЗКО ВТЯГИВАЯ ЖИВОТ;

(УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ, ЛЕЖА НА СПИНЕ.)

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 8-12 РАЗ