

# ГИГИЕНА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



# Правила гигиены детей дошкольного возраста

- необходимо не просто намылить руки и смыть, нужно мылить руки в течении минуты, затем смыть
- Научите ребенка чистить зубки правильно. Этому нужно обучить малыша в возрасте двух лет. Объясните вашему ребенку, что щетку необходимо мыть перед чисткой зубов и после.
- Залогом здоровья ребенка считается своевременное подстригание ногтей
- У малыша должно быть свое полотенце, зубная щетка, мыло, расческа.
- Шампунь для ребенка выберите тот который не вызывает слез. Приучите вашего ребенка самостоятельно принимать душ, первое время конечно это будет совсем маленькая струя воды, но это только в первых попытках приучить малыша ухаживать за собой самостоятельно, без посторонней помощи.



## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моясь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ногах.

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



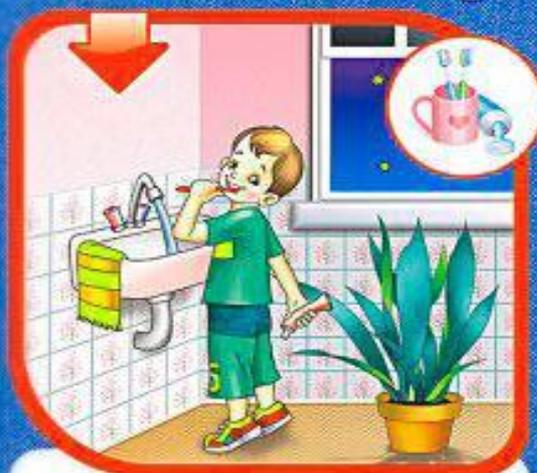
Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

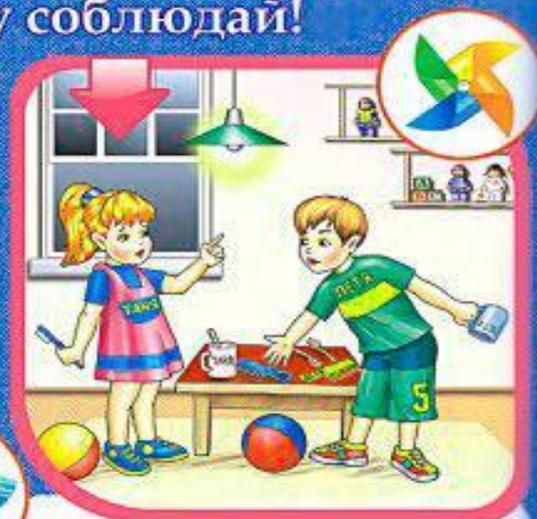
Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,  
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
**Чистить их 2 раза в день!**



★ Вот ещё совет простой:  
**Руки мой перед едой!** ★



★ Полотенце, и расчёска,  
И стакан, зубная щётка ★  
Быть всегда должны своими –  
**Ты не пользуйся чужими!**



Пусть запомнят все ребята:  
**Регулярно мыться надо**  
**И водичкой обливаться,**  
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
**Ногти надо подстригать**  
**И держать их в чистоте!**



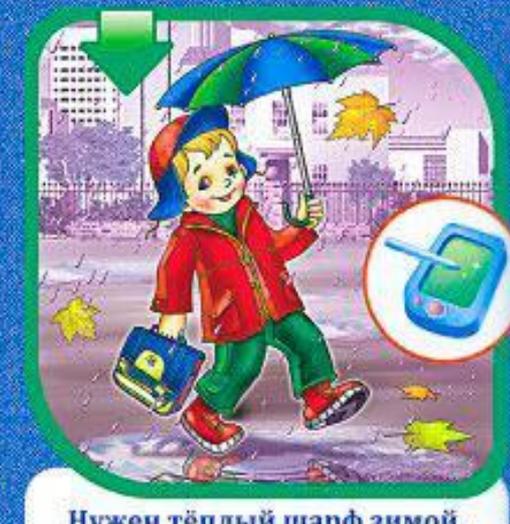
Тщательно,  
очень старательно **мой**  
**Фрукты и овощи**  
**перед едой!**



Запомни:  
**никогда не надо трогать**  
**Животных во дворах**  
**и на дорогах!**



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
**Рот при кашле и чихании**  
**Ты ладошкой прикрывай!**



Нужен тёплый шарф зимой,  
Дождевик и зонт - весной!  
Помнить это постарайся -  
**По погоде одевайся!**

# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

## НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ - ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ:

- УЧИТЕ РЕБЕНКА СТОЯТЬ ПРЯМО, НО СВОБОДНО; ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ НА ОБЕ НОГИ. ПРИ ПРИВЫЧНОЙ ДЛЯ РЕБЁНКА МАНЕРЕ ОТСТАВЛЯТЬ НОГУ В СТОРОНУ ФОРМИРУЕТСЯ КОСОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТАЗА И ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
- НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЁД ИЛИ ЗАПРОКИДЫВАНИЕ НАЗАД ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЯМ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНИКА, НАРУШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА
- ПРИ ХОДЬБЕ УЧИТЕ РЕБЁНКА СТАВИТЬ СТОПЫ ПАРАЛЛЕЛЬНО, И УДЕРЖИВАТЬ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ОСЬ ТЕЛА. РАЗВОРОТ НОСКАМИ ВОВНУТРЬ ИЛИ КНАРУЖИ СПОСОБСТВУЕТ ПЛОСКОСТОПИЮ.
- ПОЗА СИДЯ ИМЕЕТ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК СИДЕЛ ПРЯМО, НЕ СГИБАЯ ТУЛОВИЩЕ, ГОЛОВА МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕГКА НАКЛОНЕНА ВПЕРЁД. НОГИ УПИРАЮТСЯ В ПОЛ ВСЕЙ СТОПОЙ И СОГНУТЫ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ, КОЛЕННЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВАХ ПОД ПРЯМЫМИ УГЛАМИ, СПИНА ДОЛЖНА ОПИРАТЬСЯ НА СПИНКУ СТУЛА ИЛИ КРЕСЛА, А БЁДРА ЛЕЖАТ НА ДВУХ ТРЕТЯХ СИДЕНИЯ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК СИДЕЛ, ПОЛОЖИВ ОДНУ НОГУ НА ДРУГУЮ, ПОДРАЖАЯ ВЗРОСЛОМУ ИЛИ УБИРАЛ НОГИ ПОД СИДЕНЬЕ, ТАК КАК ПОД КОЛЕНЬЯМИ ПРОХОДЯТ КРУПНЫЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И В ТАКИХ ПОЗАХ ОНИ ПЕРЕЖИМАЮТСЯ.
- ПОЗА ВО ВРЕМЯ СНА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНА, ЧЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ДНЁМ. ПОЗВОНОЧНИК ДОЛЖЕН ХОРОШО ОТДОХНУТЬ ЗА НОЧЬ. ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ РЕБЁНОК СПИТ НА БОКУ, ИЛИ СОХРАНЯЕТ ВСЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗГИБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА СПИНЕ.





# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ФОРМЫ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ - БЛИЗОРУКОСТЬ, ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ, АСТИГМАТИЗМ И**



□ **БЛИЗОРУКОСТЬ** (МИОПИЯ) - ПРИОБРЕТЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОГДА В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ (ЧТЕНИЕ, ПИСЬМО, ПРОСМОТР ТЕЛЕВИДЕНИЯ, ПЕРЕДАЧ, ИГР НА КОМПЬЮТЕРЕ) ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ В ГЛАЗНОМ ЯБЛОКЕ, ПРИВОДЯЩИЕ К ЕГО РАСТЯЖЕНИЮ - УДЛИНЕНИЮ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ТАКОГО РАСТЯЖЕНИЯ УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ ВДАЛЬ, А ПРИ БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ - И ВБЛИЗИ. ЗДЕСЬ МОГУТ ПОМОЧЬ ОЧКИ ИЛИ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ.

□ **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БЛИЗОРУКОСТИ** - ЭТО Понижение зрения вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

□ **ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ** - ЭТО НЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ, А ВРОЖДЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ОСОБЕННОСТЬЮ СТРОЕНИЯ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА. ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ - УХУДШЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ ВБЛИЗИ, СТРЕМЛЕНИЕ ОТОДВИНУТЬ ТЕКСТ ОТ СЕБЯ. В БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫХ И ПОЗДНИХ СЛУЧАЯХ - Понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.

□ **АСТИГМАТИЗМ** - ОБУСЛОВЛЕНО, ЧАЩЕ ВСЕГО НЕПРАВИЛЬНОСТЬЮ КРИВИЗНЫ РОГОВИЦЫ. АСТИГМАТИЗМ ВЫРАЖАЕТСЯ В Понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

□ **КОСОГЛАЗИЕ** - ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ, ПРИ КОТОРОМ ЗРИТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ ОДНОГО ГЛАЗА НАПРАВЛЕНА НА РАССМАТРИВАЕМЫЙ ПРЕДМЕТ, А ДРУГОГО - ОТКЛОНЕНА В СТОРОНУ. ОТКЛОНЕНИЕ В СТОРОНУ НОСА НАЗЫВАЕТСЯ СХОДЯЩИМСЯ КОСОГЛАЗИЕМ, К ВИСКУ - РАСХОДЯЩИМСЯ, ВВЕРХ ИЛИ ВНИЗ - ВЕРТИКАЛЬНЫМ. РАЗВИВАЕТСЯ КОСОГЛАЗИЕ В СЛЕДСТВИЕ НАРУШЕНИЯ СОГЛАСОВАННОЙ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА. ПРИ ЭТОМ РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ОДИН ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ, КОСЯЩИЙ ЖЕ ГЛАЗ БЕЗДЕЙСТВУЕТ, ЧТО ПОСТЕПЕННО ВЕДЕТ К СТОЙКОМУ Понижению зрения.

**ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ПРОБЛЕМУ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ДЕТИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ОКУЛИСТА, НАЧИНАЯ С МЛАДЕНЧЕСТВА И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. РЕГУЛЯРНО, КАК МИНИМУМ РАЗ В ГОД, ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СПЕЦИАЛИСТУ.**

- ПРИ ЗАНЯТИЯХ С РЕБЕНКОМ ДЕРЖИТЕ ИГРУШКИ НА РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ 30 САНТИМЕТРОВ ОТ ГЛАЗ, ПОДВЕШИВАЙТЕ ДВИЖУЩИЕСЯ ПРЕДМЕТЫ ТАКЖЕ НА РЕКОМЕНДОВАННОМ РАССТОЯНИИ.
- НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ГЛАЗА ДЕТЕЙ ДЕЙСТВИЮ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ;
- В ПОМЕЩЕНИИ НЕ ПОМЕЩАЙТЕ КРОВАТКУ НАПРОТИВ СЛЕПЯЩЕГО СВЕТА;
- НА ПРОГУЛКАХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЛЯСКУ С ТЕНТОМ ИЛИ НАДЕВАЙТЕ РЕБЕНКУ ЧЕПЧИК;
- КОРОТКО ПОДСТРИГАЙТЕ РЕБЕНКУ НОГТИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ, КОТОРЫЕ ОН САМ МОЖЕТ СЕБЕ НАНЕСТИ, ИЛИ ОДЕВАЙТЕ ЕМУ РУКАВИЧКИ;
- ПРОТИРАЙТЕ ГЛАЗА РЕБЕНКУ, НАЧИНАЯ С ВНУТРЕННЕГО УГОЛКА ГЛАЗА; В ЦЕЛЯХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТЫЕ САЛФЕТКИ.
- ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ НАД РАБОЧИМ СТОЛОМ РЕБЕНКА, МЕБЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ НУЖНОЙ ВЫСОТЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
- В МОМЕНТЫ СИЛЬНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ И ЕГО ГЛАЗАМ ПЕРИОДИЧЕСКИ ОТДЫХАТЬ, ОСОБЕННО ПРИ ВИДЕОИГРАХ ИЛИ ИГРАХ НА КОМПЬЮТЕРЕ;
- ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ МНОГО ВРЕМЕНИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ОФТАЛЬМОЛОГОМ, КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ.





## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ. ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ



1. БЫСТРО ПОМОРГАТЬ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА И ПОСИДЕТЬ СПОКОЙНО, МЕДЛЕННО СЧИТАЯ ДО 5. ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.
2. КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА (СЧИТАЯ ДО 3), ОТКРЫТЬ ИХ И ПОСМОТРЕТЬ ВДАЛЬ (СЧИТАЯ ДО 5). ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.
3. ВЫТЯНУТЬ ПРАВУЮ РУКУ ВПЕРЕД. СЛЕДИТЬ ГЛАЗАМИ, НЕ ПОВОРАЧИВАЯ ГОЛОВЫ, ЗА МЕДЛЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА ВЫТЯНУТОЙ РУКИ ВЛЕВО И ВПРАВО, ВВЕРХ И ВНИЗ. ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.
4. ПОСМОТРЕТЬ НА УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ ВЫТЯНУТОЙ РУКИ НА СЧЕТ 1-4, ПОТОМ ПЕРЕНЕСТИ ВЗОР ВДАЛЬ НА СЧЕТ 1-6. ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.
5. В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ ПРОДЕЛАТЬ 3-4 КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗНЫМИ ЯБЛОКАМИ В ПРАВУЮ СТОРОНУ, СТОЛЬКО ЖЕ В ЛЕВУЮ СТОРОНУ. РАССЛАБИВ ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ, ПОСМОТРЕТЬ ВДАЛЬ НА СЧЕТ 1-6. ПОВТОРИТЬ 1-2 РАЗА.
6. ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ. ОТКИНУВШИСЬ НАЗАД, СДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ, ЗАТЕМ, НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД, ВЫДОХ. ПОВТОРИТЬ 5-6 РАЗ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ. ОТКИНУВШИСЬ НА СПИНКУ СТУЛА, ПРИКРЫТЬ ВЕКИ, КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, ОТКРЫТЬ ВЕКИ. ПОВТОРИТЬ 5-6 РАЗ.
7. ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ. РУКИ НА ПОЯС, ПОВЕРНУТЬ ГОЛОВУ ВПРАВО, ПОСМОТРЕТЬ НА ЛОКОТЬ ПРАВОЙ РУКИ; ПОВЕРНУТЬ ГОЛОВУ ВЛЕВО, ПОСМОТРЕТЬ НА ЛОКОТЬ ЛЕВОЙ РУКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЬ 5-6 РАЗ.
8. ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ. ПОДНЯТЬ ГЛАЗА КВЕРХУ, СДЕЛАТЬ ИМИ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ СДЕЛАТЬ ИМИ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ПОВТОРИТЬ 5-6 РАЗ.
9. ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ. РУКИ ВПЕРЕД, ПОСМОТРЕТЬ НА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ, ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ (ВДОХ), СЛЕДИТЬ ГЛАЗАМИ ЗА РУКАМИ, НЕ ПОДНИМАЯ ГОЛОВЫ, РУКИ ОПУСТИТЬ (ВЫДОХ). ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗА. 8.



## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕБЕЛИ

ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОЗДАНЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДБОР МЕБЕЛИ.

К НЕЙ ПРЕДЪЯВЛЯЕТСЯ РЯД ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, ГИГИЕНИЧЕСКИХ И ЭСТЕТИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ. ПОДБОР СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ. ПРИ ОБОРУДОВАНИИ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ СЛЕДУЕТ **СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

- ФОРМА И ГАБАРИТЫ МЕБЕЛИ ДОЛЖНЫ ОТВЕЧАТЬ СПЕЦИФИКЕ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА И ОСОБЕННОСТЯМ ОБРАЗА ЖИЗНИ;
- РАЗМЕРЫ ДЕТСКОЙ МЕБЕЛИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ И СИЛЕ ДЕТЕЙ, ЧАСТО ПЕРЕДВИГАЕМАЯ МЕБЕЛЬ - СТОЛ, СТУЛЬЯ ДОЛЖНА БЫТЬ УДОБНОЙ И ЛЕГКОЙ;
- МЕБЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ УДОБНОЙ, ПРОЧНОЙ, ОКРАШЕННОЙ В СВЕТЛЫЕ ТОНА;  
ЛЕГКО ОЧИЩАТЬСЯ;
- ПОВЕРХНОСТЬ ДЕТСКОЙ МЕБЕЛИ ДОЛЖНА БЫТЬ ГЛАДКОЙ, ВСЕ УГЛЫ СТОЛОВ, СТУЛЬЕВ, ШКАФОВ – ОКРУГЛЫМИ.
- ЕСЛИ ДВЕРКИ ШКАФА ЛЕГКО ОТКРЫВАЮТСЯ, ПОЛКИ И РУЧКИ НАХОДЯТСЯ НА ДОСТУПНОЙ РЕБЕНКУ ВЫСОТЕ, ТО ДЕТЕЙ ЛЕГЧЕ ПРИУЧИТЬ К ПРАВИЛЬНОМУ ПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЩАМИ;
- ФОРМА ПРЕДМЕТОВ ДОЛЖНА СПОСОБСТВОВАТЬ СОДЕРЖАНИЮ ИХ В ЧИСТОТЕ. МЕБЕЛЬ НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ С МЕЛКИМИ ВЫСТУПАМИ, ВПАДИНАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИМИ СКОПЛЕНИЮ ПЫЛИ. ПОКРЫТИЕ ЕЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВЛАГОУСТОЙЧИВЫМ.



# ЗАКАЛИВАНИЕ. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3-х лет	3 - 7 лет
ПРОГУЛКА И ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ	Утром и днем	Осенью и зимой не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч	Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше
ДНЕВНОЙ СОН НА ВОЗДУХЕ	Утром или после обеда	Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз	1 раз по 1,5— 2 ч
ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5— 10 мин до 30— 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздушные ванны 10— 60 мин и дольше
СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ	В средней полосе 9—11 ч	Для детей старше года начинать с 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4—40 мин (на все стороны тела)
ОБТИРАНИЕ	Рано утром или до дневного сна	1—2 мин	2—3 мин
ОБЛИВАНИЕ	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30—40 с	40—90 с (в зависимости от возраста)
ДУШ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30—40 с	Не дольше 90 с
КУПАНИЕ В РЕКЕ, ОЗЕРЕ	9—11 ч	После 2 лет по 2—6 мин	6—8 мин
МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ	Утром через 40—60 мин после еды	1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста	-----
ГИМНАСТИКА	Через 20—30 мин после завтрака	1,5—2 года по 8—10 мин; после 2 лет по 12—15 мин	3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин

**ОРГАНИЗОВАННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.	УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	4-13 мин	ежедневно
2.	ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	10-30 мин	3 раза в неделю
3.	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ	3-6 мин	
4.	МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	10-30 мин	2 раза в неделю
5.	<u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:</u> ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	5-10 мин	ежедневно
6.	<u>ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ:</u> АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	3-10 мин	ежедневно

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ВОЗДУХЕ**

7.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	10-26 мин	ежедневно
8.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20 мин	старший возраст
9.	СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: С МЯЧОМ, С ВЕРЕВКОЙ, СКАКАЛКОЙ, ОБРУЧЕМ, КЕГЛЯМИ	15 мин	ежедневно
10.	ИГРЫ С ПОДГРУППАМИ ДЕТЕЙ	2-10 мин	ежедневно
11.	ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ	5-20 мин	2 раза в неделю

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

12.	ИГРЫ-ЗАБАВЫ	2-12мин.	ежедневно
13.	ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ	10-30 мин	1 раз в месяц
14.	СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ	20 – 45мин. 2 раза в год	кр. ясельной гр.
15.	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1 раз в квартал	
16.	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	2 раза в год	

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

17.	НА ПРОГУЛКЕ	10-35мин	ежедневно
18.	БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	5-15 мин	ежедневно
19.	ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	в течение дня по возрасту	
20.	ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ	10-20 мин	ежедневно
21.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО УГОЛКА	в течение всего дня	

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		6 – 20 часов: организованная – 4-13 ч. самостоятельная – 2-7 ч.	зависимости от возраста
--	--	---	-------------------------

# ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ДНЯ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ



**РЕЖИМ ДНЯ ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ ДЕТЕЙ И СПОСОБСТВОВАТЬ ИХ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ**

**МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО БОДРСТВОВАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ СОСТАВЛЯЕТ 5,5 - 6 ЧАСОВ; ДО 3 ЛЕТ - В СООТВЕТСТВИИ С МЕДИЦИНСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ.**

**ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГУЛКИ ДЕТЕЙ СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 - 4,5 ЧАСА. ПРОГУЛКУ ОРГАНИЗУЮТ 2 РАЗА В ДЕНЬ (УТРО - ВЕЧЕР)**

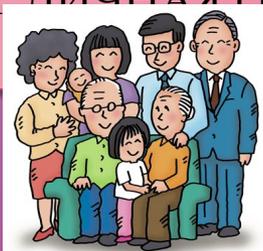
ДЛЯ ПРОГУЛОК МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ТЕРРИТОРИИ СКВЕРОВ, ПАРКОВ, А ТАКЖЕ ПРИЛЕГАЮЩИЕ К ДОМУ ДВОРОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ, ОБОРУДОВАННЫЕ ДЕТСКИМИ ПЛОЩАДКАМИ.

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СУТОЧНОГО СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 12 - 12,5 ЧАСА, ИЗ КОТОРЫХ 2,0 - 2,5 ОТВОДИТСЯ ДНЕВНОМУ СНУ.**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1 - 1,5 ГОДА ДНЕВНОЙ СОН ОРГАНИЗУЮТ ДВАЖДЫ: В ПЕРВУЮ И ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ ДНЯ ОБЩЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ДО 3,5 ЧАСА.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ ДНЕВНОЙ СОН ОРГАНИЗУЮТ ОДНОКРАТНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ. ПЕРЕД СНОМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИГР.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ (ИГРЫ, ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА) ЗАНИМАЕТ В РЕЖИМЕ ДНЯ НЕ МЕНЕЕ 3 - 4 ЧАСОВ.**



В СЕМЕЙНОМ ДЕТСКОМ САДУ,  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СЛЕДУЕТ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА  
РЕБЕНКА.

С ЦЕЛЬЮ СОБЛЮДЕНИЯ  
ВОЗРАСТНЫХ РЕГЛАМЕНТОВ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЯ  
ИХ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ  
СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ,  
ПОСТЕПЕННО ПОДКЛЮЧАЯ  
К НИМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

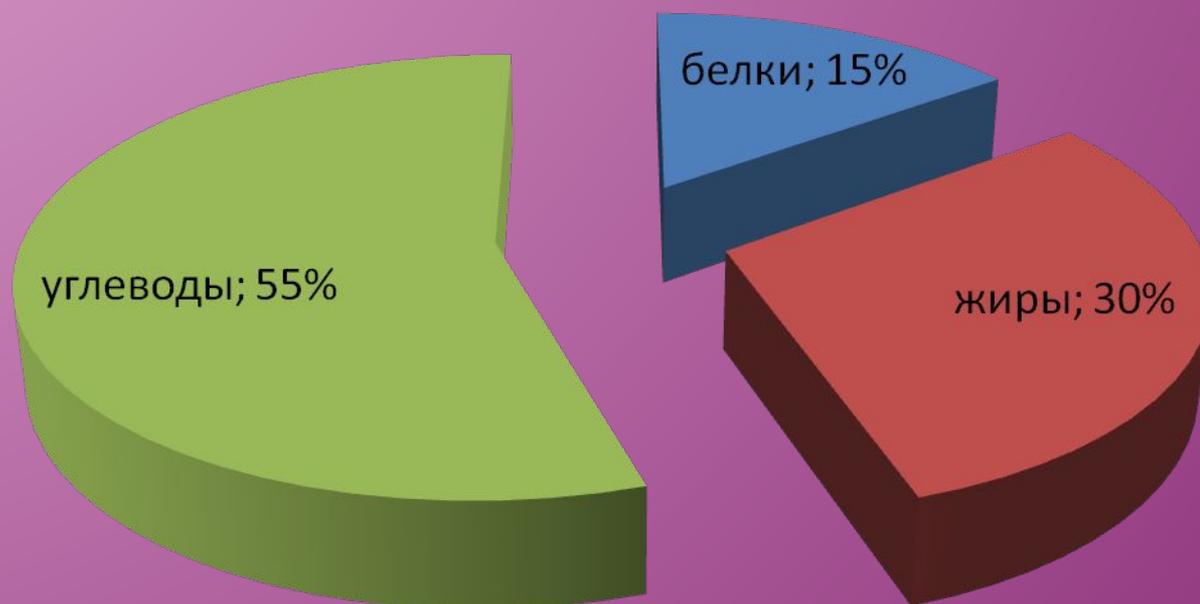
# Режим питания



## Соотношение между белками, жирами и углеводами в норме

**1: 1,1: 4,5** для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом,

**1: 1,3: 5** - при тяжелом физическом труде.



# Соотношение между белками, жирами и углеводами в норме у детей

Ребенок в возрасте от 1 года до 5 лет должен ежедневно получать на каждый килограмм своего веса 3-3,5 г белков, 3,5-4 г жиров и 12-15 г углеводов. В его суточном рационе (в зависимости от веса) должно быть 30-50 г белков, 35-60 г жиров и 130-200 г углеводов.

*Рациональное соотношение белков и жиров в питании детей 1:1.*

*Приблизительное содержание белков, жиров и углеводов в пище 1:1:3 для детей младшего возраста и 1:1:4 - старшего возраста.*

## Соотношение между белками, жирами, углеводами



# Обмен у детей

- Величина основного обмена у детей в 1,5-2 раза превышает основной обмен взрослого человека. Относительная величина основного обмена (в килокалориях на 1 кг массы тела) с возрастом уменьшается: у детей 2-3 лет - 55, 6-7 лет - 42, 10-11 лет - 33, 12-13 лет - 34, у взрослых - 24.
- Детский и подростковый периоды характеризуются относительно высоким расходом энергии. Энерготраты взрослого человека в среднем составляют 45 ккал на 1 кг массы тела, у детей в возрасте 1-5 лет - 80-100 ккал, у подростков 13-16 лет - 50-65 ккал.

# Функции белков, жиров и углеводов



# Липиды.

**Липиды** - жиры и жироподобные вещества, являющиеся производными высших жирных кислот, высших жирных спиртов или высших жирных альдегидов. Как правило, это низкомолекулярные жирорастворимые органические вещества, которые извлекаются из клеток животных, растений и микроорганизмов неполярными растворителями.

## Основные биологические функции липидов:

- главные компоненты биологических мембран;
- запасной, изолирующий и защищающий органы материал;
- наиболее калорийная часть пищи;
- важная составная часть диеты человека;
- транспорт некоторых витаминов внутри организма;
- регуляторы транспорта воды и солей;
- иммуномодуляторы; регуляторы активности некоторых ферментов;
- эндогормоны;
- передатчики биологических сигналов.

**Основные источники липидов:** молоко, растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, кокосовое и т.д.), свиное сало и другие животные жиры, яйца, мозг и внутренности животных и др.

# Холестерин

Строительство  
клеточных  
структур

Источник для  
синтеза других  
компонентов

Управление  
биохимическими  
процессами

Миело-  
вые  
оболочки

Билипид-  
ный слой  
эритро-  
цитов

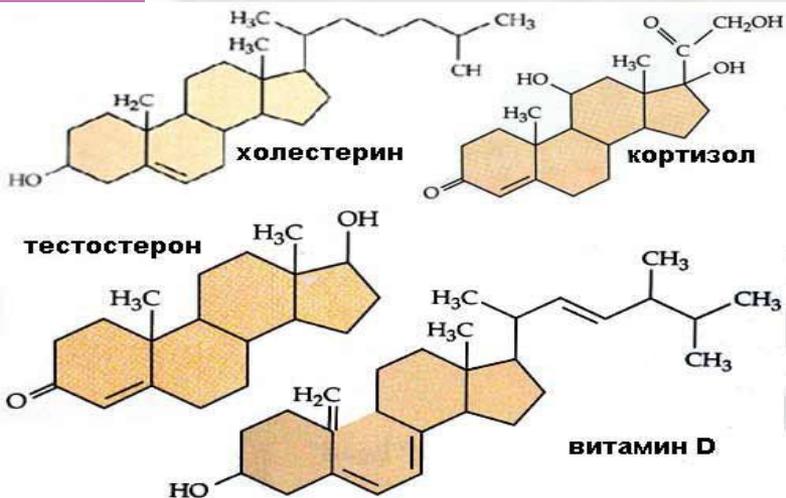
Кортико-  
стероид-  
ные  
гормоны

Стероид-  
ные  
гормоны

Витами-  
н  
D

Желчь

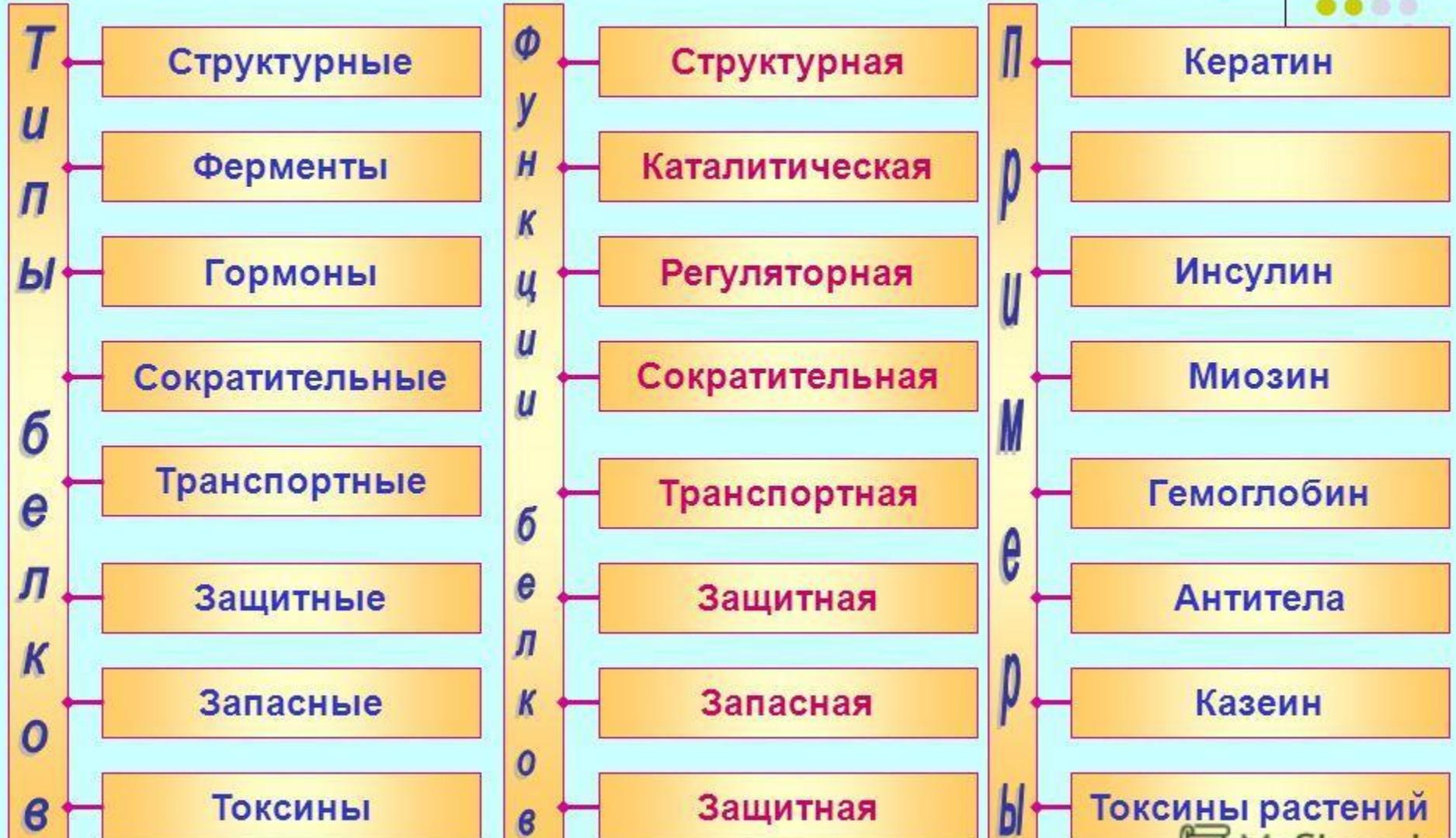
Глико-  
нео-  
генез



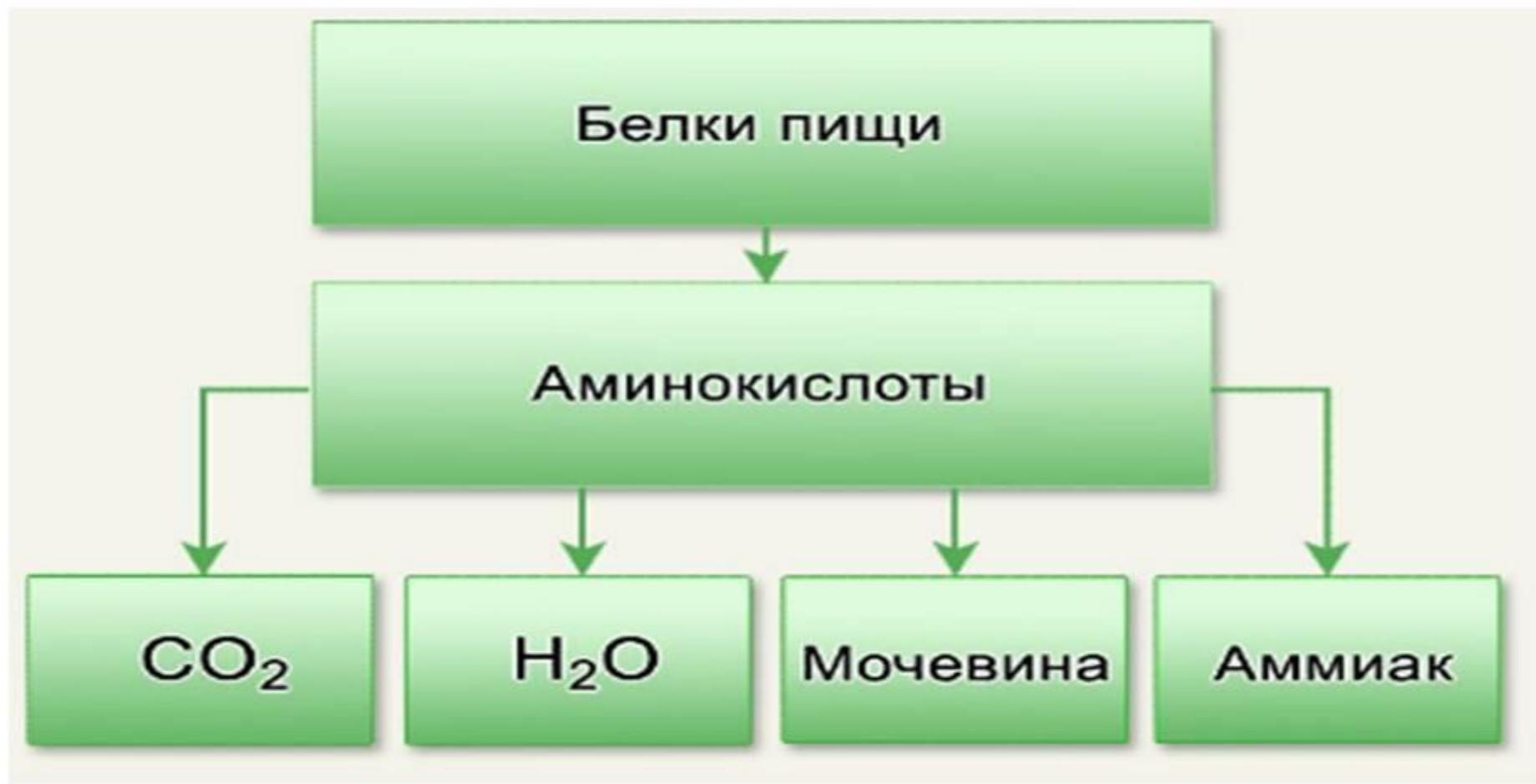


Белки, как биополимеры, их состав, строение и функции в клетке

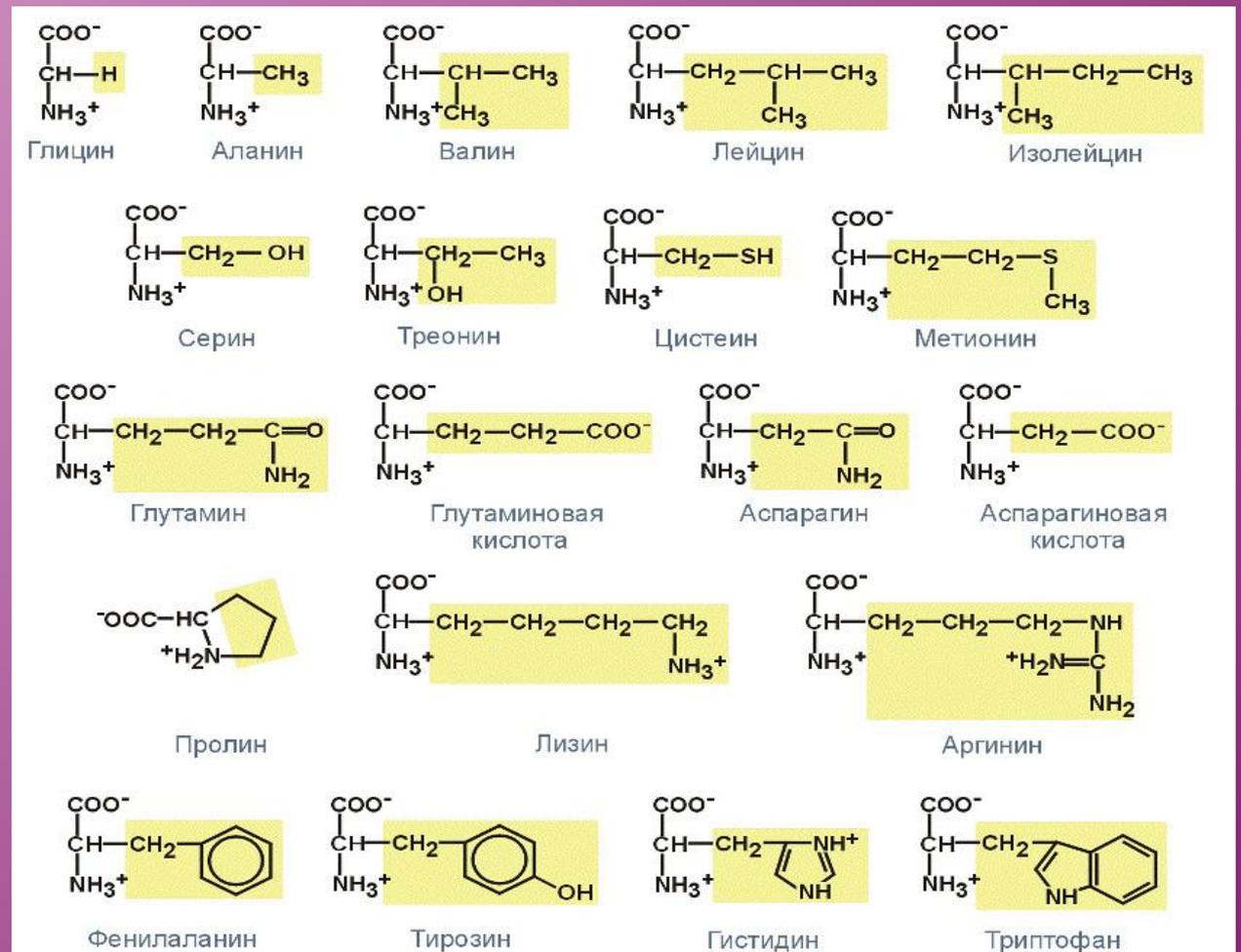
# Классификация белков по выполняемым функциям



# Расщепление белков



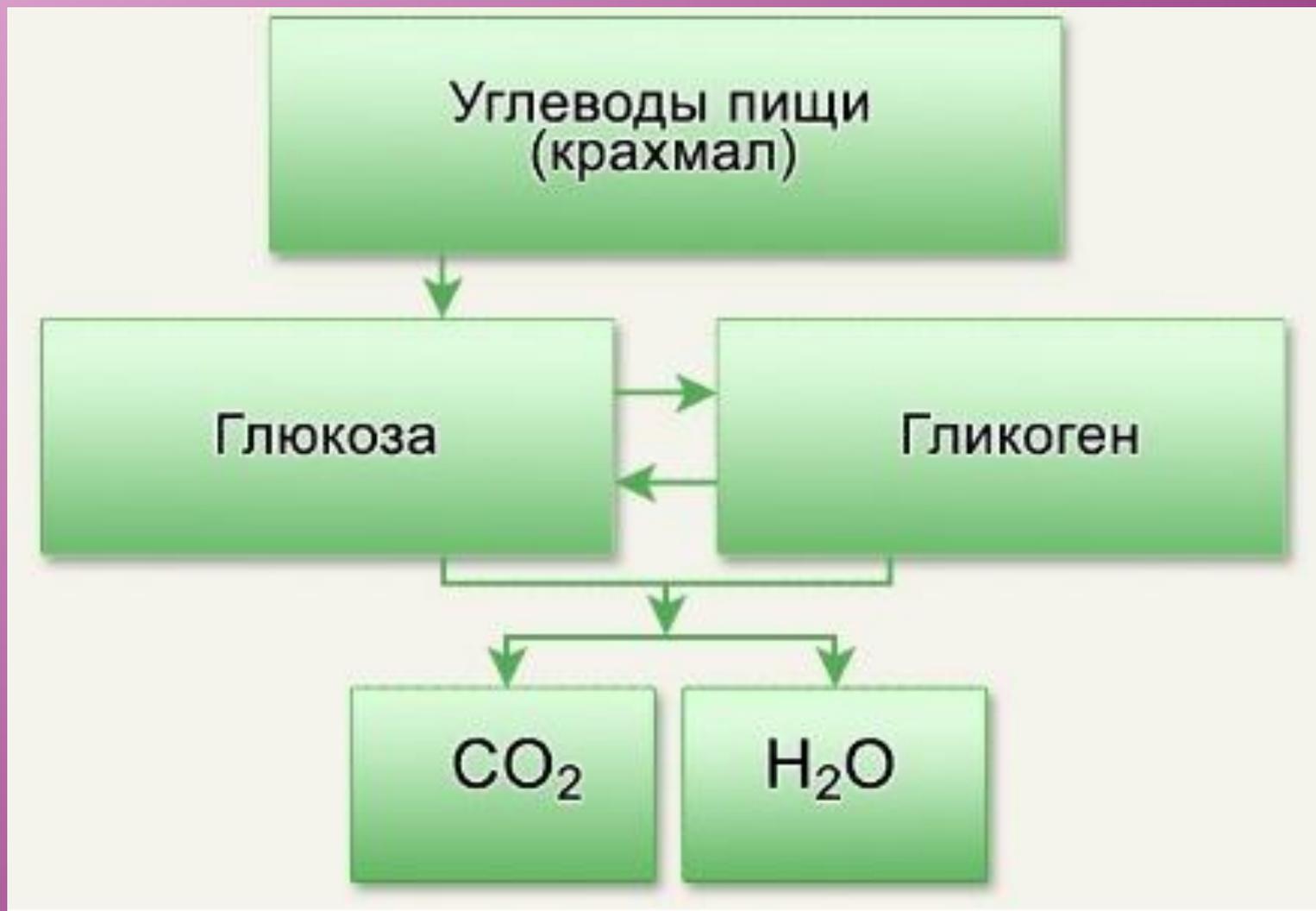
- заменимые аминокислоты - Ала, Асп, Асн, Глу, Глн, Про, Гли, Сер - синтезируются в необходимых количествах в организме;
- незаменимые аминокислоты - Вал, Лей, Иле, Мет, Фен, Три, Лиз, Тре - не могут синтезироваться в организме и должны поступать с пищей;
- частично заменимые аминокислоты - Гис, Арг - синтезируются очень медленно, в количествах, не покрывающих потребности организма, особенно в детском возрасте;
- условно заменимые аминокислоты - Цис, Тир - синтезируются из незаменимых аминокислот Мет и Фен соответственно.



# Расщепление жиров



# Расщепление углеводов

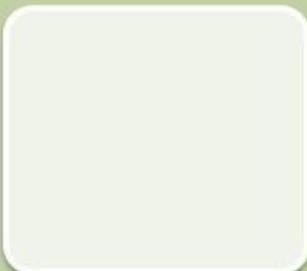




1 грамм белков при  
расщеплении дает 17,6 кДж



1 грамм углеводов при  
расщеплении дает 17,6 кДж



1 грамм жиров при  
расщеплении дает 38,9 кДж

## **Взаимосвязь между превращениями углеводов, жиров и белков в процессе обмена веществ**

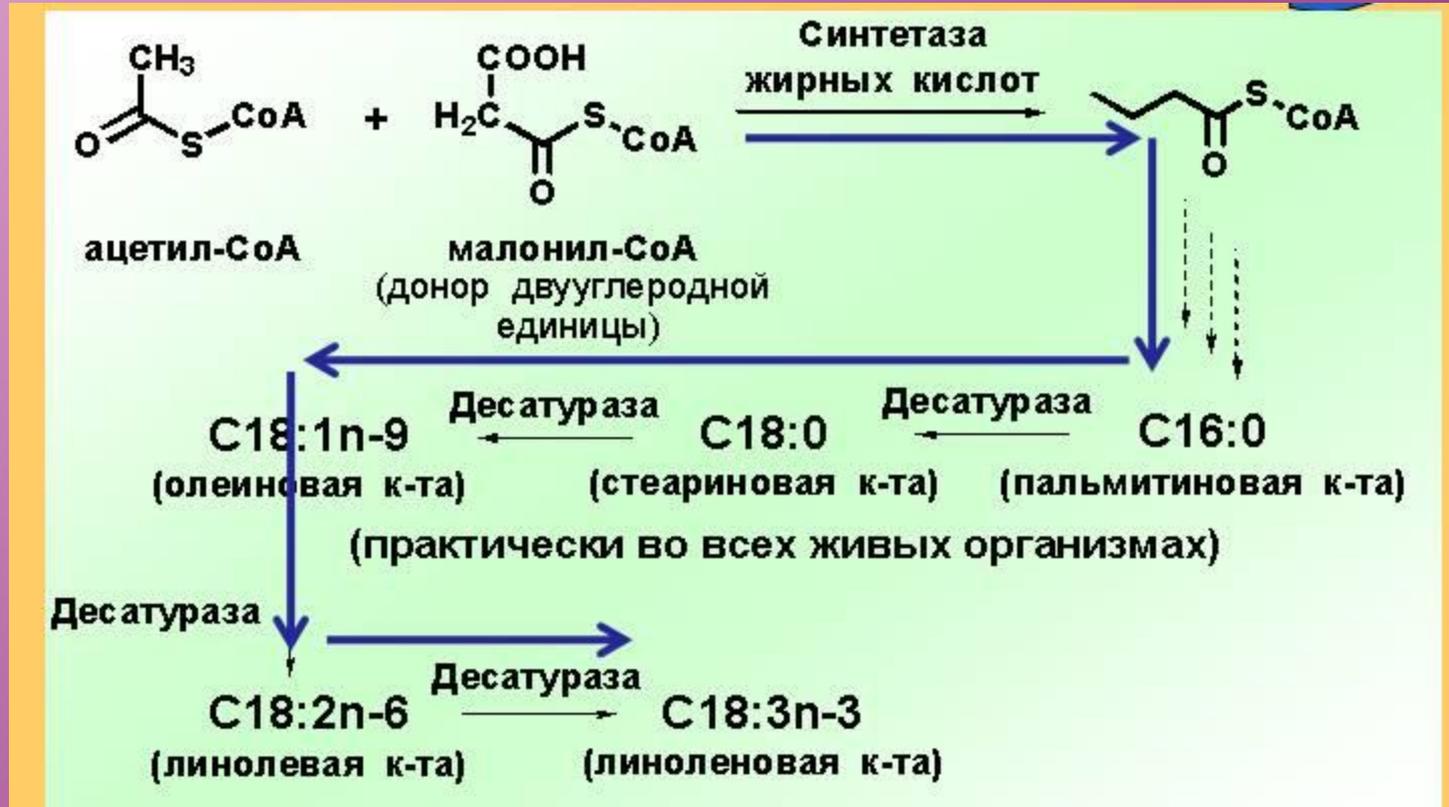
При биосинтезе разнообразных органических соединений или макромолекул в качестве источников энергии используются либо АТФ, либо НАДН или НАДФН, поставляющие восстановительную энергию. Если в клетке осуществляется синтез определенного класса соединений, это должно происходить за счет катаболизма другого вещества.

Наиболее важным общим промежуточным продуктом обмена веществ, представляющим решающее связующее звено, является **ацетил КоА**.

Общим конечным путем для всех систем метаболизма являются цикл лимонной кислоты и реакции дыхательной цепи

Существует несколько путей, по которым промежуточные продукты цикла лимонной кислоты включаются в процесс липогенеза. Расщепление цитрата приводит к образованию ацетил КоА, играющего роль предшественника в биосинтезе жирных кислот.

## Биосинтез жирных кислот



**ПЕЧЕНЬ** КАК ЖЕЛЕЗА НАДЕЛЕНА И ЭКЗОКРИННЫМИ И ЭНДОКРИННЫМИ ФУНКЦИЯМИ.

**ПРОДУКТОМ ВНЕШНЕЙ СЕКРЕЦИИ** ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛЧЬ, ВЫДЕЛЯЕМАЯ В ЖЕЛУДОЧНОКИШЕЧНЫЙ ТРАКТ.

**ПРОДУКТАМИ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ** ПЕЧЕНИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕ ГОРМОНЫ, А МЕТАБОЛИТЫ, КОТОРЫЕ РАЗНОСЯТСЯ ТОКОМ КРОВИ И ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДРУГИМИ КЛЕТКАМИ, ИЗМЕНЯЯ ИХ ФУНКЦИИ:

**ГЛЮКОЗА**, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ГЛИКОЛИЗА,

**ТРИАЦИЛГЛИЦЕРИДЫ** – ДЛЯ ЛИПОГЕНЕЗА.

**КЕТОНОВЫЕ ТЕЛА** – ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В МЫШЕЧНОЙ И НЕРВНОЙ ТКАНЯХ КАК ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.

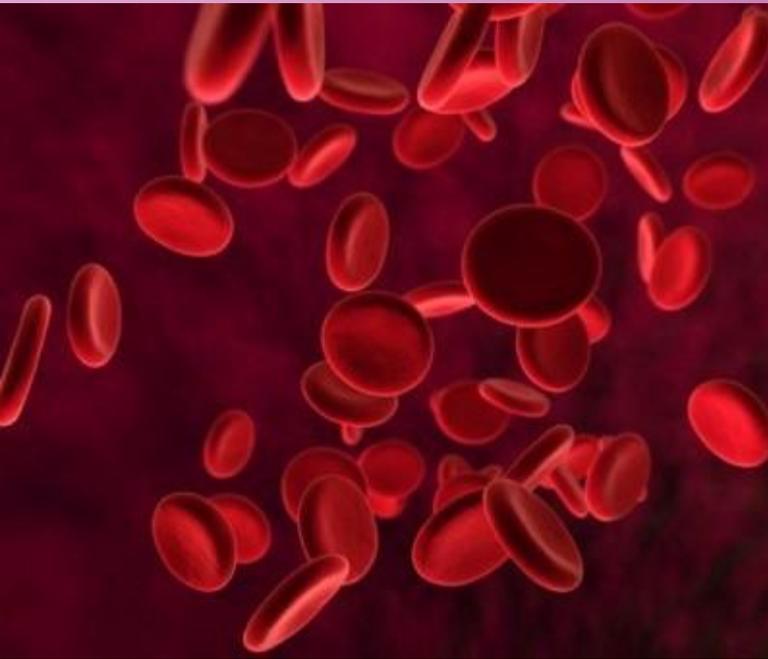
**ПЕЧЕНЬ** ОТВЕТСТВЕННА ЗА СИНТЕЗ АЛЬБУМИНА, СЫВОРОТОЧНЫХ ЛИПОПРОТЕИДОВ И ФАКТОРОВ СВЕРТЫВАНИЯ КРОВИ.

ПРОЦЕССЫ ОБМЕНА ЖИРОВ В ПЕЧЕНИ И ЖИРОВОЙ КЛЕТЧАТКЕ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ.

ПРОЦЕСС **ГЛЮКОНЕОГЕНЕЗА** ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ КАК В **ПЕЧЕНИ**, ТАК И В **ПОЧКАХ** И ОНИ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ.

ТЕСНО СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ И ПРОЦЕССЫ ОБМЕНА В **ТКАНЯХ МОЗГА И ПЕЧЕНИ**, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НЕРВНАЯ ТКАНЬ ЦЕЛИКОМ ЗАВИСИТ ОТ БЕСПЕРЕБОЙНОЙ ДОСТАВКИ ГЛЮКОЗЫ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ПЕЧЕНЬЮ.

## Переносимые кровью вещества



НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ РАСТВОРЕНА В ПЛАЗМЕ. НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ИОНЫ (ХЛОРИД, БИКАРБОНАТ, ФОСФАТ) И КАТИОНЫ (НАТРИЙ, КАЛИЙ, МАГНИЙ, КАЛЬЦИЙ) ПЕРЕНОСЯТСЯ В ПЛАЗМЕ В РАСТВОРЕ.

ГЛЮКОЗА, АМИНОКИСЛОТЫ И ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ (МОЛОЧНАЯ, ЛИМОННАЯ) НАХОДЯТСЯ В РАСТВОРЕ, ТАК ЖЕ КАК И РАЗНООБРАЗНЫЕ ОТХОДЫ МЕТАБОЛИЗМА (МОЧЕВИНА, МОЧЕВАЯ КИСЛОТА, АММИАК, КРЕАТИНИН) И ОЧЕНЬ МАЛЫЕ КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНОВ.

МНОГИЕ ВЕЩЕСТВА, ПЕРЕНОСИМЫЕ ПЛАЗМОЙ, СОЕДИНЕНЫ С БЕЛКАМИ.

СВОБОДНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ПЕРЕНОСЯТСЯ КРОВЬЮ В ВИДЕ КОМПЛЕКСОВ С СЫВОРОТОЧНЫМ АЛЬБУМИНОМ.

КИСЛОРОД И УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ ПЕРЕНОСИТ ГЕМОГЛОБИН.

# ВИТАМИНЫ

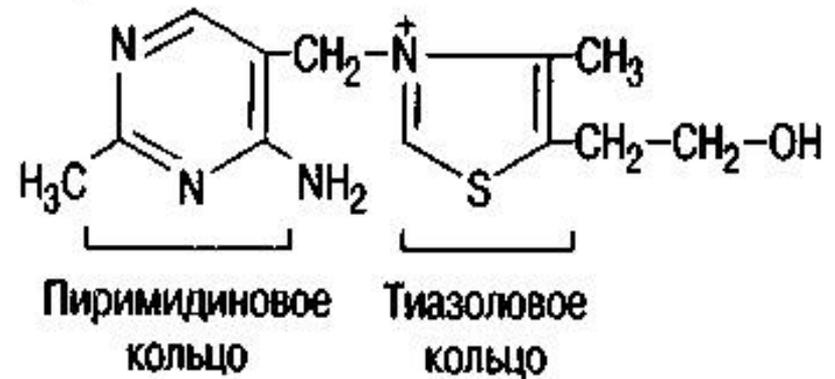
## Тиамин (В1)

*Коферментная форма – тиаминдифосфат.*

Недостаток тиамина ведет к нарушениям энергетического катаболизма:

- Синтеза ацетил-КоА;
- Цикла Кребса;
- Пентозофосфатного пути окисления ГЛЮКОЗЫ.

Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)



# В1



# Рибофлавин (В2)

Необходим для образования флавинадениндинуклеотида и флавинмононуклеотида, являющихся коферментами флавинзависимых дегидрогеназ.



*Основные коферментные функции:*

- Транспорт электронов и протонов от НАД-зависимых дегидрогеназ на убихинон в дыхательной цепи ферментов;
- Участие в цикле Кребса;
- Окисление жирных кислот.



## Пантотеновая кислота (В3)

служит предшественником коэнзима А(КоА), осуществляющего перенос ацетильных и ацильных групп в составе:

- ацетил-КоА;
- сукцинил-КоА;
- малонил-КоА;
- ацил-КоА.



## Никотиновая кислота (РР, В5)

Коферментные формы – НАД и НАДФ



Пеллагр  
ы

# Пиридоксин (В6)

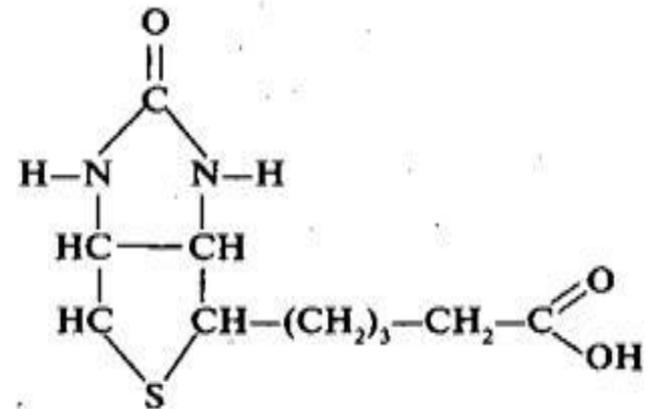
Коферментная форма – пиридоксальфосфат



# Биотин (Н)

Биотин служит простетической группой ферментов, осуществляющих реакции карбоксилирования:

- ацетил-КоА-карбоксилазы;
- пропионил-КоА-карбоксилазы;
- пируваткарбоксилазы.



Биотин

# Цианкобаламин (В12)

Коферментные формы:

метилкоба-ламин;  
дезоксаденозилкобаламин.

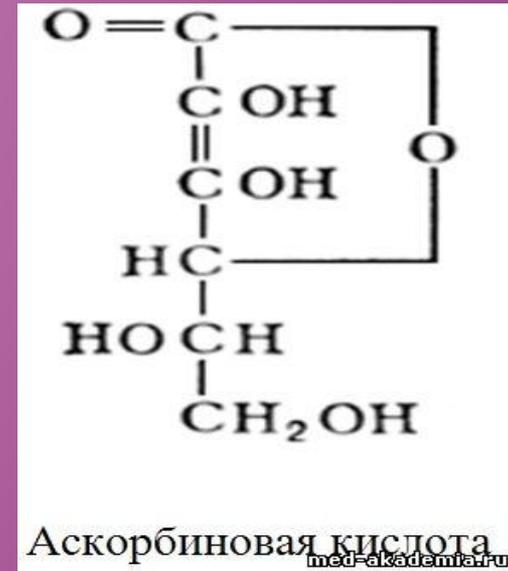
Синтезируется микрофлорой  
кишечника.

Недостаточность цианкобаламина  
возникает при строго вегетарианском  
питании, при нарушениях всасывания.  
Проявляется в виде пернициозной  
анемии (болезнь Адиссон-Бирмера).



# Аскорбиновая кислота (С)

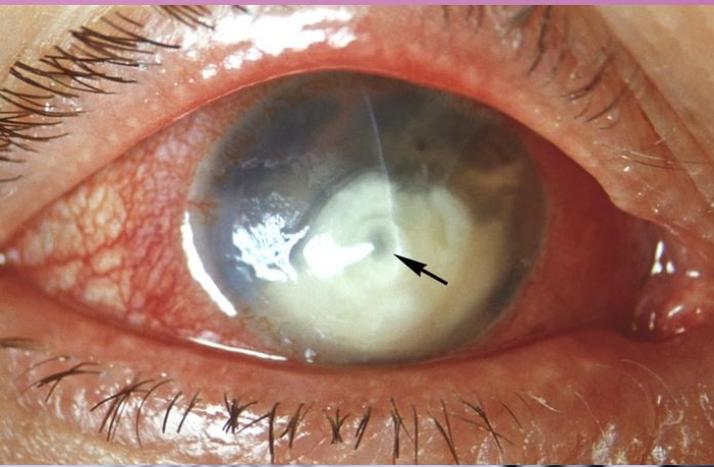
Основной функцией является участие в  
окислительно-восстановительных  
реакциях в качестве донора электронов



Участвует в обмене железа: в  
кишечнике обеспечивает  
восстановление трехвалентного  
железа в двухвалентное, что является  
обязательным условием всасывания  
железа, высвобождает железо из  
комплекса с трансферрином, что  
ускоряет его поступление в ткани.

# Ретинол (А)

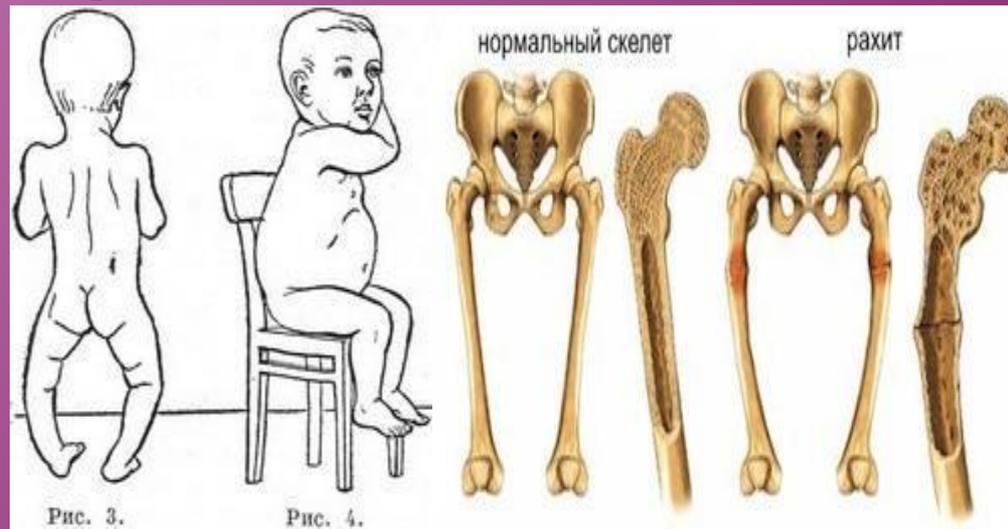
Ретиналь, ретинол и их эфиры регулируют процесс: образования родопсина; рост и дифференцировку клеток у эмбрионов; превращение эпителия в слизистый.



# Кальциферол (D)



Дефицит витамина D сопровождается снижением содержания кальция и фосфора в костной ткани и в раннем возрасте приводит к развитию рахита. Отсутствие эффекта при лечении витамином D указывает на связь рахита с нарушением функции паращитовидных желез или почек.



## Токоферолы (Е)

Основной функцией токоферолов является регуляция свободнорадикальных процессов окисления в мембранах клеток. Это ограничивает развитие перекисного окисления липидов и препятствует быстрому старению мембран.



## Филлохиноны (К)



Основной активной формой служит менахинон-4, который функционирует в качестве кофактора карбоксилирования глутаминовых остатков в протромбине и других белках свертывающей системы крови



## Макроэлементы –суточная норма, которых должна составлять не менее 200мг/суки.

<b>Кальций</b>	Укрепляет кости и зубы, придает упругость мышцам, влияет на свертываемость крови	Боли в костях и мышцах, судороги, остеопороз, тусклость волос, ломкость ногтей, воспаление десен
<b>Фосфор</b>	Строит клетки, участвует в обменных процессах, образует гормоны, влияет на работу мозга	Хроническая усталость, мышечные спазмы, снижение внимания, рахит, остеопороз
<b>Магний</b>	Контролирует углеводный обмен, поддерживает тонус организма, выводит холестерин	Раздражительность, перепады давления, онемение рук, головные боли, а также боли в шее и спине
<b>Натрий</b>	Регулирует кислотно-щелочное равновесие, поддерживает тонус	Нарушение кислотно-щелочного баланса
<b>Хлор</b>	Участвует в водном обмене, вырабатывает соляную кислоту в желудке	Гастриты, пониженная кислотность
<b>Сера</b>	Вырабатывает энергию, влияет на свертываемость крови, синтезирует коллаген	Боль в суставах, тахикардия, повышенное давление, выпадение волос, запоры

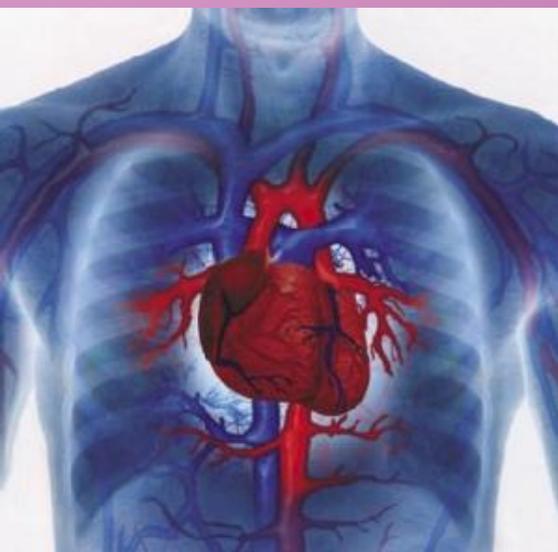
# Микроэлементы –суточная норма, которых должна составлять не менее

Минерал	Для чего	Нехватка
<b>Железо</b>	Участвует в образовании кровообращения, а также нормализует нервную систему	Анемия
<b>Цинк</b>	Участвует в выработке инсулина, а также синтезирует нужные гормоны. Укрепляет иммунитет	Облысение, снижение иммунитета, частые депрессии
<b>Медь</b>	Участвует в образовании красных кровяных телец, помогает предавать коже упругость, а также помогает усвоиться железу	Анемия, нарушение пигментации, пониженная температура тела и даже психические расстройства
<b>Кобальт</b>	Увеличивает производство белков, помогает образованию инсулина	Нарушение обмена веществ
<b>Марганец</b>	Участвует в нормализации обмена жирных кислот, контролирует холестерин	Нарушение холестеринового обмена и атеросклероз сосудов
<b>Молибден</b>	Нужен для обмена веществ, а также расщепляет жиры	При нарушении обмена веществ в организме, а также проблемы с пищеварением
<b>Селен</b>	Замедляет процессы старения и укрепляет иммунитет, а также защищает клетки от рака	Нужен при снижении иммунитета, а также при частых инфекциях, аритмии и одышке
<b>Хром</b>	Контролирует переработку углеводов и участвует в инсулиновом обмене	При повышенном сахаре в крови, при нарушении усвоения глюкозы, диабет
<b>Фтор</b>	Участвует в формировании зубной эмали и самих зубов, укрепляет кости	Хрупкие зубы, заболевания десен, флюороз
<b>Йод</b>	Участвует в работе щитовидной железы, убивает микробы, укрепляет нервную систему	Увеличение щитовидной железы, задержка умственного развития у детей



Больше всего магния содержится в костной ткани. В то же время в каждой клетке имеются следы магния. Все жизненные проявления клеток - обмен веществ (метаболизм), синтез белка, деление клеток и так далее - невозможны без его присутствия. Усвоение магния может нарушаться при избыточном поступлении в организм жиров, фосфатов и кальция (в больших дозах), марганца, кобальта, свинца, никеля кадмия, а также кофе, алкоголя, некоторых лекарственных препаратов и антибиотиков. В свою очередь витамины В1, В6, С, Д, Е, кальций, фосфор (поступающие в оптимальных количествах), улучшают его усвояемость.





Магний влияет на усвоение витаминов группы В и кальция, важен для метаболизма витамина С, фосфора, натрия и калия активизирует работу 50% ферментов в организме, также участвует в обмене белков, углеводов и энергетическом обмене.

### А еще магний...

- оказывает благоприятное воздействие на работу сердца (нормализуется пульс, улучшается кислородное обеспечение, расширяются сосуды, снижается артериальное давление, уменьшается риск образования тромбов, регулирует содержание сахара в крови) Регулирует функционирование **нервной системы** (оказывает антистрессовый эффект, снижает утомляемость и раздражительность, нормализует сон, снимает спазмы и расслабляет мышцы)
- влияет на состояние **репродуктивной системы** (предотвращает недостаточность развития плода, преждевременные роды и выкидыши) нормализует работу мочеполовой системы



Улучшает работу пищеварительной системы (стимулирует перистальтику кишечника и желчного пузыря, снимает спазмы гладкой мускулатуры печени и желчного пузыря, приносит облегчение при несварении). Он считается одним из лучших средств для снижения кислотности желудочного сока. Его назначаемая при изжоге, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, он нейтрализует соляную кислоту в желудке, превращаясь в нейтральный хлористый магний, который дополнительно оказывает послабляющее действие.

Магний оказался также эффективным средством при головных болях, связанных с аллергией и предменструальным синдромом. Магний совместно с кальцием стимулирует выработку щитовидной железой гормона кальцитонина и паращитовидной железой паратиреоидного гормона.

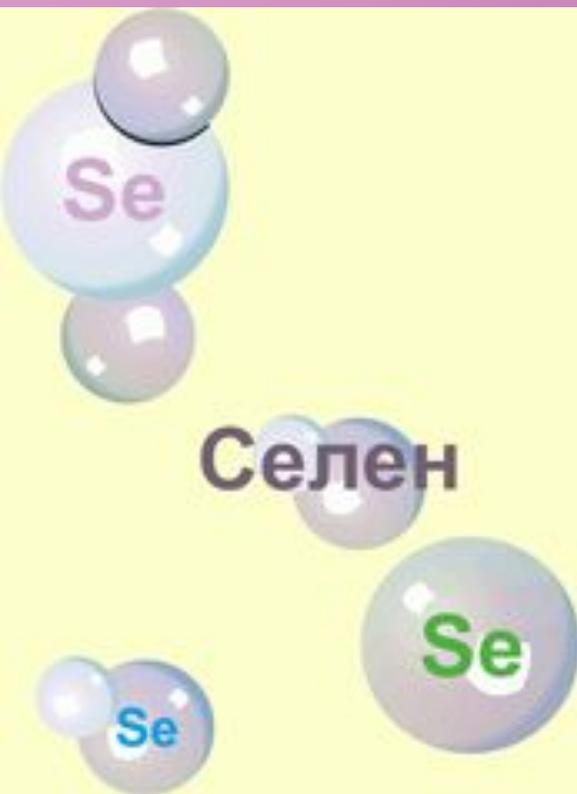


- установлена связь дефицита магния и кальция с аллергическими приступами, в частности аллергической бронхиальной астмой и крапивницей. Для предупреждения дефицита этих двух минералов людям, страдающим бронхиальной астмой и крапивницей, рекомендуется ежедневно принимать 200 мг магния и 500 мг кальция. Ежедневный прием 250 мг магния может устранить или ослабить симптомы грибковой инфекции.
- ощущения онемения и покалывания могут быть связаны с дефицитом магния и кальция.
- нарушение слуха, головокружение и звон в ушах при длительном или постоянном пребывании в условиях повышенного шума, а также после приема некоторых антибиотиков, например гентамицина и неомицина.
- улучшает функцию дыхания при астме и хронических бронхитах
- участвует в формировании костей
- важен для здорового состояния зубов

Суточная потребность для нормального здорового человека в магнии составляет 350 - 500 мг. При беременности эта доза повышается до 1000-1200 мг. Для полного усвоения магний должен восполняться в



**«Селен - биокорректор высшего ранга»**, входит наряду с Цинком, Кальцием, Калием в состав более 200 гормонов и ферментов организма, регулируя работу всех органов и систем. Селен, этот важный по своему действию в организме элемент, благодаря выполняемым функциям, еще называют «микроэлементом долголетия», причем долголетия – активного.





**Селен**, называют «генералом обменных процессов» организма (т.к. помогает усваивать йод, цинк и др. микроэлементы). Но потребовалось еще десятки лет, чтобы понять архиважное значение этого элемента для организма человека и нации в целом. Помогает усилить защиту от болезней цивилизации: инсульты, инфаркты, сахарный диабет, гипертония, бронхиальная астма, анемия, снижений иммунитет, вирусные – гепатит, СПИД, онкология и т.д.

**Se**  
**Selenium 34**  
**78.96**



Позволяет человеку в современных условиях быть всегда энергичным, позитивно мыслить.

Способствует росту, развитию и омоложению тканей и организма в целом.

При участии селена образуется 80% энергии (АТФ) у человека.

- является сильным антиоксидантом (препятствует старению организма, нейтрализует и выводит чужеродные вещества, активизирует витамин Е)
- Участвует в синтезе кофермента Q-10, обеспечивает молодость сердца, сосудов, суставов, позвоночника; улучшает состояние кожи, волос, ногтей снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний (предотвращает мышечную дистрофию сердца, нейтрализует токсины, стимулирует синтез гемоглобина, участвует в выработке эритроцитов)





- Нормализует активность гормонов щитовидной железы.
- Усиливает иммунитет организма (стимулирует образование антител, белых кровяных клеток, клеток-киллеров, макрофагов и интерферона, участвует в выработке эритроцитов).  
Содержится в наибольшем количестве в тканях печени, почек, мозга, сперме (входит в состав мужского полового гормона тестостерона), костном мозге, сердце, поджелудочной железе, легких, коже, ногтях, волосах и т.д. Улучшает усвоение селена витамин С и Е.  
Оказывает лечебный эффект при включении в комплексное лечение, при кардиопатиях различной этиологии, при гепатитах, панкреатитах, заболеваниях кожи, уха, горла, носа и т.д. Общеизвестна его роль в профилактике и лечении злокачественных новообразований.  
Является основным компонентом фермента, который защищает организм от вредных веществ, образующихся при распаде токсинов



Показан при планировании семьи - обоим супругам; женщинам в период беременности и кормления грудью, восстановления после. Поступает в организм только с пищей.

Суточная норма селена 80-200 мкг для взрослого человека. В периоды повышенных нагрузок, «селеновых ям», а также при различных заболеваниях – суточная норма подлежит корректировке в сторону повышения до 800-1200 мкг.

Недостаточность (Se) чаще всего проявляется в виде заболеваний кожи, волос, ногтей, иммунодефицитных состояний, воспалительных заболеваний суставов, аллергозов, снижения белоксинтезирующей и дезинтоксикационной функций печени, дистрофических изменений в миокарде и мышцах в целом. Недостаток может также отразиться на синтезе гормонов щитовидной железы, склонности к новообразованиям, катаракте, снижению остроты зрения, регенерации поврежденных тканей.



## Показания к применению:

- Высокий уровень холестерина;
- Частые инфекции;
- Снижение функций печени и поджелудочной железы;
- Угревые высыпания;
- Очаговое выпадение волос;
- Потеря аппетита, потеря вкусовых ощущений и обоняния;
- Ломкость ногтей, белые пятна на ногтях;
- Чешуйчатое воспаление на коже;
- Утомление, раздражительность, потеря памяти, депрессия;
- Преждевременное старение;
- Головокружения;
- Медленное заживление ран;
- Нарушение сердечного ритма, включая тахикардию;
- Мышечные боли и слабость;
- Нарушение кровяного давления;
- Пониженная температура тела.

**БУДЬТЕ ЗАДОРОВЫ!**



**Спасибо за внимание**