

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25» города Кызыла Республики Тыва

ПРИНЯТА:
На заседании
педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №
25» города Кызыла РТ
Протокол № 01
от 31 августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ «Детский сад №25»
города Кызыла РТ
М. Рамзи Наважап Р.Б.
Приказ от 23 сентября 2024 года № 114

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по кислородному коктейлю**

Направленность: оздоровительная
Уровень программы: базовый
Срок освоения программы: 2024-2025
Возрастная категория воспитанников: 1,5 - 4 лет

Автор-составитель: Чимит-оол Мария Монгушевна

г. Кызыл, 2024 г

Что такое кислородный коктейль?

Метод энтеральной оксигенотерапии был разработан в 1960 году патофизиологом Сиротиным Н.Н. Заключался он в употреблении внутрь кислородной пены, которая впоследствии и стала называться коктейлем. После попадания напитка в желудок входящий в его состав O_2 всасывается через стенки и попадает в кровь. Вместе с током крови и лимфы газ распространяется по органам и тканям. Считается что эффект от одного стакана кислородного коктейля сопоставим с пользой от 1-2 часовой прогулки в чистом сосновом лесу.

Для приготовления жидкости с пеной ранее использовался кислород из больших баллонов. Такой процесс был достаточно трудоемким и чаще применялся только в дошкольных, школьных и лечебно-профилактических учреждениях, то есть там, где детей всегда было много.

После изобретения компактных концентраторов получить пену с концентрацией O_2 в 80-99 % можно и в самых небольших количествах. Например: для разового употребления.

В составе напитка с пышной пеной всего три основных компонента – вода, пенообразователь и кислород. Воду можно заменить на морс, сок (без мякоти), травяной чай.

В качестве пенообразователя используется яичный белок или концентрированный экстракт из корня солодки. Последний вариант предпочтительнее, так как считается менее аллергенным. Продаются уже готовые наборы, в составе которых есть все компоненты для приготовления напитка.

При использовании концентратора источник кислорода всегда будет под рукой. Все ингредиенты засыпаются или заливаются в резервуар аппарата, после его включения уже через несколько минут можно уже наслаждаться вкусом полезного напитка.

Оборудование для приготовления кислородного коктейля

1. Концентратор кислорода. Данный прибор вырабатывает 93% кислород из атмосферного воздуха путём разделения воздуха на две основные составляющие: азот и кислород. Кислород поступает по кислородной трубке, которая подводится к специальному миксеру, с помощью которого готовится кислородный коктейль. Кислородный концентратор имеет сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, регистрационное удостоверение и данный прибор внесён в государственный реестр изделий медицинского назначения и медицинской техники.

2. Коктейлер для приготовления кислородных коктейлей. Коктейлер представляет собой герметичный стеклянный или пластиковый сосуд, имеющий отверстие для входа кислорода и отверстие в виде носика для выхода пены. За счет того, что в сосуд наливается сок, смешанный с пенообразующим компонентом, происходит процесс пенообразования, а поступающий в сосуд кислород раздувает пену, заполняя все свободное пространство, после чего часть пены вытекает из носика коктейлера.



Полезьа для детей

Полезьа кислородного коктейля для детей объясняется наличием в его составе большого количества того газа, без которого нормальное функционирование внутренних органов невозможно. Гипоксия, то есть недостаток кислорода в организме, проявляется отставанием в развитии, снижением физической выносливости, ухудшением внимания. В детском возрасте при недостаточном поступлении O_2 отмечается склонность к простудным заболеваниям, рассеянность, нарушение сна.

Кислородный коктейль – это самый удобный способ пополнения полезного газа. Регулярное употребление напитка ребенком:

- укрепляет иммунитет;
- ускоряет выведение токсинов и шлаков;
- состав нормализует обменные реакции;
- положительно влияет на работу нервной системы;
- улучшает работу внутренних органов.

Полезьа целебного воздушного напитка особенно хорошо заметна в период восстановления после перенесенных соматических и инфекционных заболеваний. Оздоровительный продукт помогает быстрее справиться с последствиями болезни и снижает риск их повторного развития.

Полезный напиток врачи советуют принимать и после переломов. Повышенное поступление молекул кислорода в организм улучшает обменные реакции, и соответственно костная ткань восстанавливается быстрее.

Однако для того, чтобы ощутить от приема целебного продукта только пользу, нужно знать со сколько лет его можно вводить в рацион, в каком количестве и необходимо ли делать перерывы.



Сколько и с какого возраста можно пить?

При часто повторяющихся простудных заболеваниях, снижении успеваемости, повышенной нервной возбудимости пенный напиток детские врачи рекомендуют пропивать курсом. Ежедневно на протяжении 10-15 дней выпивают по одной порции полезного продукта.

Есть несколько правил, обязательных к соблюдению:

- объем порции зависит от возраста. В дошкольном возрасте, то есть от 3 до 7 лет, в день можно выпивать по 150 мл, в школьном возрасте (от 7 до 10 лет) доза составляет 200 мл. С 11 лет разрешено к употреблению 250 мл напитка;
- состав подбирают с учетом переносимости ребенком отдельных компонентов. Нужно знать, что экстракт солодки как пенообразователь гораздо реже вызывает аллергические реакции. Яичный белок опасен и тем, что может содержать сальмонеллу;
- пенку во избежание раздражения желудка нельзя пить через коктейльную трубочку. Ее аккуратно съедают ложкой или выпивают медленными глотками;
- выпивают приготовленный коктейль сразу же, так как пенка постепенно превращается в воду. То есть полезным напиток может быть всего несколько минут;
- пенный десерт лучше делать в пластиковом стаканчике, в стеклянном воздушная шапка оседает быстрее;
- запрещена пероральная кислородотерапия на голодный желудок. Но при этом после еды должно пройти не менее 1,5 часов, а до приема пищи должно остаться также 1,5-2 часа. Перед приемом пенного продукта ребенку желательно дать перекусить, например половинкой банана или йогуртом.

Сколько раз в году вашему ребенку будет полезен курсовой прием напитка, точно может сказать только врач. Но ничего плохого не будет, если вы будете пенный продукт давать часто болеющему малышу курсом каждые 6 месяцев. Естественно, если к его употреблению нет никаких противопоказаний.

Пользу напиток сможет принести и взрослым членам семьи. Выпускаются семейные коктейлеры, с помощью которых можно за один раз приготовить несколько порций.



Приготовление кислородного коктейля

Место приготовления кислородного коктейля: медицинский кабинет ДОУ.

Приготовление должна осуществлять медицинская сестра или иной обученный работник прошедший медицинский осмотр и имеющий надлежащим образом оформленную медицинскую книжку.

Для приготовления необходим стол, на который накрывается скатерть, и ставятся миксер, одноразовые стаканчики для коктейля. Для начала подготавливается необходимое количество сока. В сок добавляется смесь для приготовления кислородных коктейлей и тщательно размешивается.

Пропорция такая: на 1 литр сока около 10 граммов порошкообразной смеси. После разведения необходимого количества сока со смесью, наливаем подготовленный сок в коктейлер, подключаем концентратор кислорода, соединяем его с помощью кислородной трубки с коктейлером для приготовления коктейлей, включаем поток кислорода на 1-2 литра в минуту и начинается процесс заполнения коктейлера кислородной пенкой и вытеканием ее в предварительно подготовленные стаканы. Кислородный коктейль готов.



Состав кислородного коктейля

Кислородный коктейль готовится на основе пакетированного сока, и кислорода. Все его составные элементы внесут свой вклад в здоровье ребенка.

Соки можно рассматривать как дополнительный источник насыщения организма некоторыми витаминами и минеральными веществами, особенно витамином С, железом и калием и особенно в весенне-зимний период. Кроме того, соки хороши как источник глюкозы и фруктозы.

Кислород вырабатывается с помощью кислородного концентратора позволяющего получить кислород из атмосферного воздуха, обеспечивая его непрерывную подачу. Чистота кислорода - до 95%.

При потреблении кислородных коктейлей поступает в кровь, как через легкие, так и через желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что кислород всасывается из желудочно-кишечного тракта непосредственно в плазму крови, где он представлен в виде свободных атомов кислорода. В такой форме кислород легче проникает через плазматические клеточные мембраны, поскольку нет необходимости тратить энергию на разрыв связи атомов кислорода с тем самым гемоглобином, с которым газообразный кислород связывается в альвеолярной системе лёгких.

Важно:

1. Соблюдать условия хранения и сроки годности ингредиентов.
2. Для приготовления кислородного коктейля для детей использовать соки комнатной температуры.
3. При разведении соков со смесью, вскрывая пакет, помнить, что вскрытый пакет хранится не более суток и при температуре от +2 до + 6 градусов по цельсию.

Употребление

1. Кислородный коктейль должен употребляться в течение 5 -7 минут с момента приготовления.
2. Употреблять кислородный коктейль следует не позднее, чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 2 часа после еды.
3. Недопустимо употреблять кислородный коктейль железной ложкой.



Противопоказания

Пероральная кислородотерапия как процедура пользу приносит не всегда. Ребенку напиток давать не следует в нескольких случаях:

- в период обострения хронических заболеваний – бронхиальной астмы, язвенной и мочекаменной болезни;
- при пороках сердца и нарушениях сердечного ритма;
- при развитии желчнокаменной болезни;
- если на один из компонентов, входящих в состав, есть аллергическая реакция;
- сразу после черепно-мозговой травмы и в период восстановления.

Аллергия на компоненты не является абсолютным противопоказанием, так как всегда можно подобрать тот состав, который будет не только полезным, но и безопасным.

График

Группа	Количество детей	Осень	Весна
Ясельная группа «Смышлениши» (с 1,5 – до 2х)	8	10дней	10 дней
Первая младшая группа «Ладушки» (с 2х до 3х)	10	10дней	10 дней
Вторая младшая группа «Кнопочки» (с 3х - до 4х)	15	1 раз в неделю	

список детей

№ п/п	ФИО ребенка	Группы
1	Монгуш Аюш Адыг-оолович	Ясельная группа «Смышленьши» (с 1,5 – до 2х)
2	Монгуш Евгения Кежиковна	
3	Монгуш Севиля Менгиевна	
4	Ондар Айым Артышовна	
5	Хертек Никита Алексеевич	
6	Хомушку Аглая Буяновна	
7	Чамьян Доржу Алдын-Херелович	
8	Балчыр Айдын Монгулекович	
1	Бегзи Владимир Начынович	Первая младшая группа «Ладушки» (с 2х – до 3х)
2	Дак Батый Багырович	
3	Донгак Энерел Айдысовна	
4	Куулар Айсель Кежиковна	
5	Кушкаш Артем Салимович	
6	Кызыл-оол Дая Онеровна	
7	Монгуш Дарый Сылдысовна	
8	Оолак Дан-Сурун Дамыракович	
9	Сарыглар Алина Маадыровна	
10	Хертек Сандан Чингисович	
1	Аракчаа Арина Аясовна	Вторая младшая группа «Кнопочки» (с 3х - до 4х)
2	Дамдын Эне-Сай Шомбуловна	
3	Демачик Динара Субудаевна	
4	Донгак Кира Кежиковна	
5	Доржу Дан-Хаяа Чингисовна	
6	Манзырыкчы Адриана Сайыновна	
7	Монгуш Ай-Хаан Чаянович	
8	Монгуш Дарина Айдановна	
9	Оюн Янсурен Сылдысович	
10	Паршакова Элина Викторовна	
11	Сарыглар Аслан Сайдашович	
12	Сарыглар Опан Начынович	
13	Успун-оол Дарина Ачытыевна	
14	Хомушку Эрес Херелович	
15	Чульдук Сулде Кежикович	

