



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**города Москвы «Школа № 1358»**  
**ГБОУ Школа № 1358**

125310, Москва, Пятницкое шоссе, дом 45 кор. 2 тел./факс: 8-(495)-751-69-72  
ОГРН 1137746205541 ОКПО 17276769; ИНН/КПП 7733834994/773301001



Направление деятельности:  
социально-педагогическое

**«КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ»**

Организатор платных  
услуг Дробкова Т.В.

Срок реализации: 4 года  
Возраст детей: 3-7 лет

Программа принята  
педагогическим  
советом  
ГБОУ Школы №1358  
протокол № 1  
от « 30.08. » 2017г.

Москва - 2017

Обычно слово «коктейль» ассоциируется с лакомством, вкусным напитком. Однако кислородный коктейль – это нечто другое. Это действительно напиток приятного вкуса, но прежде всего – это лечебное и профилактическое средство.

Кислород необходим для обеспечения всех функций систем человеческого организма, в том числе и детского. Источник кислорода – вдыхаемый воздух. Сейчас в связи с загрязнением атмосферы содержание кислорода в воздухе, особенно в крупных городах, значительно ниже нормального (около 18 % вместо 21 %, а иногда и ниже).

По этой причине организм недополучает кислород, так необходимый для обменных процессов. Развивается гипоксия (кислородная недостаточность), особенно опасная в детском возрасте и в организме беременной женщины из-за нарушений оптимальных условий для развития плода.

Особо чувствительны к недостаточному снабжению кислородом дети, т. к. потребность их в газе в 2 раза выше, чем у взрослых. Если ребенок часто жалуется на головную боль, у него отмечается быстрая утомляемость, ухудшилась память и снизилась успеваемость, значит, он нуждается в оксигенации (дополнительном обогащении кислородом). Гипоксия сказывается и на снижении сопротивляемости ребенка инфекциям: недополучая кислород, дети часто болеют.

Насыщение кислородом крови (сатурацию кислорода) определяют при необходимости в лечебных учреждениях, при необходимости недостаток кислорода восполняют с помощью повышенной концентрации его во вдыхаемом воздухе. Это достигается путем подключения через приспособления к кислородному баллону или специальному аппарату – концентратору. Повышение насыщения крови кислородом положительно сказывается при любой патологии.

В бытовых условиях увеличить поступление кислорода в организм можно более простым способом – употреблением кислородных коктейлей. Такую услугу предлагаем родителям детей в детском саду.

Кислородный коктейль – это воздушная пена из сока, фитораствора или любого другого напитка, которая насыщена чистым кислородом. Сейчас кислородные коктейли стали очень популярны. Употребление кислородных коктейлей – это быстрый и простой способ обеспечения организма кислородной поддержкой. Такой коктейль употребляют с помощью трубочки или едят ложкой. Обычно основой кислородных коктейлей являются фруктовые соки или пакетированные смеси, используемые для приготовления молочного коктейля. Кислород выступает в качестве окислителя, усиливая вкус основы и придавая пене вкус свежих фруктов. Традиционно для приготовления кислородного коктейля применяются пакетированные осветленные фруктовые соки, например: виноград, яблоко, вишня, а также всевозможные морсы.

В состав коктейля входят основа, пенообразователь и кислород. Основой коктейля является любой фруктовый сок без мякоти, морс. Можно использовать даже смесь двух соков по желанию. Основой напитка может быть молоко или чистая вода, настой целебных трав. Не следует только брать газированные напитки и маслянистую жидкость.

В качестве пищевого пенообразователя чаще используется сироп корня солодки. Можно приобретать готовые композиции для приготовления напитка. Третьим компонентом является кислород, получаемый из специального устройства – кислородного концентратора.

## **СОСТАВ КИСЛОРОДНОГО КОКТЕЙЛЯ**

В состав кислородного коктейля входят пузырьки кислорода, пенообразующий и фито-коктейли. В качестве фито-коктейля может использоваться как лекарственная, так и витаминная составляющая. Если необходимо, применяются и вкусовые добавки. Пенообразующим компонентом выступают корень солодки.

### **КАК ПРИНИМАТЬ КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ?**

Кислородный коктейль - необычный продукт, поэтому при его приеме рекомендуется придерживаться определенных правил.

- ✓ Кислородный коктейль употребляется сразу после приготовления и не подлежит хранению.
- ✓ Для получения максимальной пользы кислородный коктейль рекомендуется принимать постоянно или курсами. В нашем ДО это курсами ежемесячно - 10.
- ✓ Кислородный коктейль лучше употреблять ложками, небольшими глотками, растянув прием на несколько минут.

Рекомендуемая суточная доза кислородного коктейля: 1 раз в день.

Объем взрослой порции кислородного коктейля составляет 140 мл за 30 минут до еды.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КИСЛОРОДНОГО КОКТЕЙЛЯ**

Приготовим кислородный коктейль при помощи коктейлера «Армед».

Для приготовления кислородного коктейля к концентратору кислорода подключается коктейлер – специальное устройство, в котором происходит образование пены из жидкой основы, которая в него заправлена. Основой для него может служить любой напиток, даже обыкновенная вода. Наиболее вкусный коктейль получается из пакетированного или свежеежатого сока. В выбранный напиток для формирования пены добавляется небольшое количество пенообразователя. Затем включается концентратор, открывается поток кислорода и образуется вкусный воздушный напиток.

На 3л кипяченой воды:

100г сиропа солодки

180г сиропа шиповника

60г сиропа малины

300 мл яблочного сока без мякоти для детского питания

Все содержимое выливается в ёмкость, после чего тщательно перемешивается.

Полученный раствор должен быть однороден, что является признаком хорошего приготовления. Полученный пенообразующий раствор заливаем в аппарат для приготовления кислородных коктейлей и приступаем к работе.

Из одного готового раствора 3л получается не менее 150-175 взрослых порций или 300-350 детских.

Если из приготовленного раствора получено меньшее количество порций, значит: или Вы нарушили пропорцию между сиропом корня солодки и жидкостью, или Вы используете некачественные ингредиенты (сироп корня солодки, жидкость с частицами). Необходимо иметь ввиду, что многие медикаментозные препараты или густые растворы отрицательно влияют на пенообразование и для получения качественного кислородного коктейля необходимо большее количество сиропа корня солодки. Оставшийся после работы пенообразующий раствор можно сохранить и использовать его в работе на следующий день. Для этого необходимо его перелить в стерильную ёмкость и хранить в холодильнике при температуре 2 - 4 С. Раствор в холодильнике может находиться не более суток, после чего должен быть использован или уничтожен.

### **ПОЛЬЗА КИСЛОРОДНОГО КОКТЕЙЛЯ.**

- ✓ Во-первых, ценным является уже то, что в состав его входят только натуральные продукты, т. е. никакой химии!
- ✓ Во-вторых, состав его можно разнообразить и менять в зависимости от вкусовых запросов ребенка.

Кислородный коктейль – это густая вкусная пена из тысяч пузырьков драгоценного кислорода.

Поскольку кислорода через ткани поступает гораздо больше, чем через легкие, то польза кислородного коктейля очевидна. Одну порцию кислородного коктейля можно сравнить с хорошей прогулкой в лесу. Кислородные коктейли прекрасно обогащают организм человека чистейшим кислородом, избавляя его от гипоксии или кислородного голодания, легко справляются с симптомами хронической усталости, бессонницей, помогают в борьбе со стрессовыми ситуациями, являются хорошим питанием для мозга, а также прекрасно восстанавливают его после длительных умственных нагрузок.

Кислородный коктейль восстанавливает микрофлору кишечника, а, следовательно, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет процесс расщепление полезных веществ. Данные свойства коктейля помогают в лечении болезней желудка и кишечника. Кроме того, кислородные коктейли способствуют лечению

функциональных нарушений центральной нервной системы, которые возникли вследствие эмоциональных и физических перегрузок, гипотонии, гипертонии, стресса, ишемической болезни сердца, хронического гепатита, холецистита, цирроза печени в стадии компенсации. Регулярное применение кислородного коктейля в профилактических целях повышает иммунитет и работоспособность. Очень рекомендуется пить кислородный коктейль лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, а также беременным для улучшений условий развития малыша.

Употребление кислородного коктейля необходимо детям дошкольного возраста, благодаря нему ребенок легче будет усваивать материал, и справляться с заданиями. Кислородный коктейль укрепит иммунитет ребенка и защитит от вирусов в холодные периоды года.

Регулярное употребление кислородных коктейлей очищает и омолаживает кожу, поскольку капиллярная сеть и клетки кожи насыщаются кислородом. Кроме того, благодаря свойствам кислородного коктейля снижается чувство постоянного голода (за счет заполнения желудка напитком, почти не содержащим калорий) и улучшается обмен веществ, поэтому его рекомендуется употреблять людям, желающим снизить свой вес очистить организм, в сочетании с низкокалорийной диетой. Несколько дней голодания с употреблением кислородного коктейля сравнимо с неделей обычного голодания.

Людям, которые часто посещают спортзал и испытывающим после физических нагрузок усталость также рекомендуется пить кислородные коктейли. Они восполняют запас чистого кислорода, который необходим мышцам при нагрузках, снимут чувство усталости и приведет организм в нормальное состояние.

Для восстановления нормальной работы организма взрослым необходимо пить кислородный коктейль по одной порции утром, две – вечером. Детям же достаточно одного утреннего стакана.

Кислородный коктейль лишним никогда не бывает. Поэтому, если есть возможность, не отказывайте себе в удовольствии выпить оздоровительную порцию.

Кислородный коктейль полезен всем детям: кислород – это источник энергии для развития и роста детского организма.

Ребенку на этапе внутриутробного развития – поэтому напиток надо употреблять будущим мамам для профилактики гипоксии плода.

Детям, которые помимо насыщенной школьной программы посещают дополнительные занятия, много времени проводят за компьютером: приток кислорода к клеткам головного мозга активизирует их работу, повысит скорость реакции, улучшит внимание. Кислородный коктейль улучшит память и облегчит усвоение новых навыков, поможет справиться с усталостью.

Детям-спортсменам: кислород усилит физическую активность, поможет восстанавливаться после тренировок и повысит выносливость.

Детям, часто и длительно болеющим: употребление напитка способствует повышению иммунитета.

Детям, живущим в городах: экология в городах портится быстрее, чем в сельской местности.

Детям, страдающим ожирением: кислород ускоряет обменные процессы в организме и подавляет чувство голода, повышается активность печени и ускоряется сжигание жира.

Детям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легких, с сахарным диабетом: кислород облегчает течение заболеваний, способствует выведению недоокисленных токсических веществ из организма.

Детям подросткового возраста с проблемной кожей, нервозностью, нарушением сна и перепадами артериального давления: кислород поможет избавиться от неприятных проявлений гормональной перестройки организма.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КИСЛОРОДНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ**

Несмотря на столь обширный список благотворных свойств кислородного коктейля, он противопоказан при:

- ✓ Острый приступ бронхиальной астмы
- ✓ Астматический статус
- ✓ Дыхательная недостаточность
- ✓ Гипертермия
- ✓ Выраженные симптомы интоксикации
- ✓ Язвенная болезнь желудка
- ✓ Спаечная болезнь
- ✓ Мочекаменная болезнь
- ✓ Желчнокаменная болезнь (II-III стадия)
- ✓ Индивидуальная непереносимость компонентов.

Если без пищи человек может выжить несколько недель, без воды – несколько дней, то без кислорода большинство клеток в организме погибает уже через несколько минут. Особое значение кислород имеет для растущего детского организма.

Технический прогресс способствовал значительному ухудшению состава воздуха, но есть возможность дополнительного обеспечения детей кислородом с помощью кислородных коктейлей.

Ценность этого вкусного и целебного напитка в том, что он готовится из натуральных продуктов. Употребление его полезно абсолютно всем детям: не только ослабленным и часто болеющим, но и здоровякам, занимающимся спортом.