

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 92 присмотра и оздоровления»
Кировского и Московского районов г.Казани**

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК:
ЗАКАЛИВАНИЕ - ШАГ ЗА ШАГОМ**

**Подготовила воспитатель I категории:
Уштанит Ирина Викторовна**

Казань, 2017 год

Содержание

1. Введение	3
2. Методы оздоровления.....	3
• Гимнастика с дыхательными элементами гимнастики по А.Н. Стрельниковой.....	5
• Босохождение	5
• Целебные дары хвои	6
• Ароматерапия	7
• Тропа здоровья	7
• Смехотерапия	7
• Работа с родителями	8
3. Заключение.....	9
4. Список литературы	10

Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке.

Д. И. Писарев

Введение

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» (Всемирная организация здравоохранения).

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач современного общества, получившая отражение в нормативно-правовых документах. На фоне различных факторов экологических, социальных (характер жилищ и плотность населения, благоустройство населенных мест, материальное благосостояние, характер питания, уровень культуры вообще и санитарной культуры в частности, характер и условия труда, миграционные процессы населения, состояние здравоохранения) отмечается снижение сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям у детей, а также повысилась заболеваемость туберкулезом. Дети, посещающие такие детские сады, состоят на диспансерном учете, то есть дети 2 и 3 групп здоровья.

Методы оздоровления

Санаторный детский сад №92 «Лесная сказка» фтизиатрического профиля вносит свой посильный вклад в борьбу с этой социальной болезнью.

Назначение детского сада требует усиленного внимания к здоровью детей. Поэтому сохранение и укрепление физического здоровья детей является приоритетной задачей.

Детский сад посещают дети с диагнозом тубинфицированные, выраж туберкулиновой пробы, контакт с больными туберкулезом. В своей работе мы руководствуемся принципом оздоровительной направленности, основная цель которого – укрепление здоровья детей. Оздоровить ребенка в короткий срок (первоначальный срок пребывания в детском саду 6 месяцев) задача не из легких. Основная часть пропусков детей по болезни приходится на простужены заболевания.

В период дошкольного детства как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, начинают складываться привычки и черты характера. Этот период особенно благоприятен для приобретения и закрепления необходимых навыков. Естественно, развитие ребенка находится в большой зависимости от условий среды, организации всей его жизни, воспитания, в частности физического. Дети дошкольного возраста растут быстро, становятся как бы тоньше, теряя округлость, свойственную более раннему возрасту. Для них характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. Одним из основных педагогических требований является индивидуальный подход к каждому ребенку.

В своей работе по оздоровлению детей мы находимся в постоянном поиске наиболее эффективных, простых в применении и не требующих материальных затрат методов закаливания детского организма.

Коллектив поставил перед собой задачу: найти, апробировать и внедрить в работу нашего детского сада эффективные методы закаливания детского организма, создать систему оздоровления в условиях санаторного детского сада.

Гимнастика с дыхательными элементами гимнастики по А.Н. Стрельниковой

Утреннюю гимнастику свидетелями, которой ежедневно становятся родители, мы проводим на воздухе круглый год (кроме дней с очень низкой температурой воздуха) состоит из упражнений дыхательной Стрельниковской гимнастики. Знаменитый хирург-оториноларинголог, доктор медицинских наук, профессор Валентина Александровна Загорянская-Фельдман писала: «Более тридцати лет наблюдаю великолепный эффект Стрельниковской дыхательной гимнастики у певцов и актеров с различными заболеваниями голосового аппарата. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым». Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным. Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости – приостанавливает ухудшение зрения. Гимнастика А.Н. Стрельниковой прижилась в детском саду: не требует материальных затрат, специальных условий, соответствует ведущему виду деятельности дошкольника. Поэтому дети и воспитатели разных возрастных групп выполняют ее с удовольствием.

Босохождение

Однако, чтобы оздоровить детей за короткий период времени одной дыхательной гимнастики недостаточно.

Проанализировав используемые ранее методы закаливания и оздоровления детей, пришли к выводу, что эффект от гимнастики должен быть выше, если сочетать ее с методом босохождения. Во-первых, собственно закаливание. Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным заболеваниям, так как стопы рефлекторно связаны с нашими гландами.

Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Во-вторых, оживление внутренних органов. Ведь зоны стоп рефлекторно связаны со всеми системами нашего организма.

Поэтому босохождение благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и т.д. В-третьих, стоя босиком мы сбрасываем накопленное статистическое электричество. Активное дополнительное стимулирование точек и зон дает хорошие оздоровительные результаты.

Целебные дары хвои

Хвойные деревья – это не только мощные легкие нашей планеты, но и животворные родники, дающие людям здоровье. Эфирные масла и другие, биологически активные вещества, добываемые из хвойных деревьев, успешно применяются для лечения и профилактики многих распространенных заболеваний человека – так называемых простудных, гриппа, болезней органов дыхания и пищеварения, почек и других. А главное, именно зимой в хвойных деревьях повышается концентрация целебных компонентов, в том числе и витаминов. Поэтому в стужу лучших «лекарей» и не сыскать.

Детский сад расположен в лесопарковой зоне, на участках растут вековые сосны, со всех сторон нас окружают хвойные деревья.

Стали постепенно внедрять в работу сочетание дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой с босохождением по хвое. Вводили хвою осторожно и постепенно. Сейчас дети всех групп с удовольствием гуляют босиком после сна по хвойным дорожкам под музыку, а затем, стоя на хвое, выполняют комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Ароматерапия

Дети – чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.

Включили в работу по оздоровливанию и профилактике гриппа элемент ароматерапии: раскладывали на батареи системы отопления ткань, пропитанную пихтовым маслом, то есть дополнительно ароматизировали и дезинфицировали воздух в помещении. Благополучно миновали пик активности гриппа. Беспокойным детям, для успокаивающего действия, эффективно положить под подушку салфетку, нанеся на нее предварительно каплю лавандового масла.

Тропа здоровья

Лес, окружающий нас, дарит нам не только хвою. Наши участки бывают усыпаны сосновыми шишками круглый год. А почему бы не использовать и их на пользу здоровья наших детей?

В летний период мы стали использовать для стимуляции активных зон и точек стопы сосновые шишки. Воспитатели на песочной дорожке выкладывают вместе с детьми шишки основанием вверх. Дети с удовольствием гуляют босиком по этим дорожкам в течение прогулки. Для поддержания интереса детей стали использовать подкрашенные шишки (выкладывание «маршрута» для старших, для малышей – «ковровая» дорожка). Дорожку из шишек продолжили участками из растущей зеленой и сухой скошенной травы (разница температур, фактуры). Темп ходьбы умеренный, затем более интенсивный, легкий бег (но с учетом температуры воздуха, если жарко темп замедляется).

Смехотерапия

Мы все любим порой посмеяться, но мало кто из нас задумывался о настоящей пользе смеха. Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из

своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что «смех рождает бодрость», а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии».

Смех – это прекрасный подарок людям от матушки-природы. Всего двухминутный смех они приравнивают к 45 минутам расслабления организма. А вот Ульям Фрай считает, что полминуты смеха – это воздействие на сердечно-сосудистую систему равное трехминутной гребле веслами. Получается, что смех – это физическое и психическое упражнение. Ведь во время смеха наблюдается приток крови к голове, от чего розовеют щеки, приходят в движение уголки рта, лицевые мышцы, активно диафрагма, повышается, а затем снижается сердцебиение, усиливается кровоток, расширяются сосуды. Смех укрепляет и очищает легкие, сжигает калории, активизирует мышцы живота, пищеварительную деятельность, укрепляет сердце, снижает стресс, понижает давление, расслабляет мышцы.

О смехотерапии можно говорить очень много, но если она так действует положительно на организм, почему же нам тоже не воспользоваться ей? Ведь положительный настрой ребенка и хорошее настроение, для нас, педагогов, очень важный показатель. Когда слышишь смех ребенка, то значит педагог идет в правильном направлении в воспитании и общении с детьми.

Педагоги нашего сада используют смехотерапию на занятиях, в режимных моментах, на прогулке: смотрим интересные, смешные мультфильмы, журнал «Ералаш», используем игры, направленные на эмоциональное развитие детей, устраиваем развлекательные досуги – юморины, карнавалы, потешные праздники, весёлые игры. А кто из детей не любит подурачиться, покривляться, а также построить друг другу рожицы? Мы только за!

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим

вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно» - дети – педагоги – медики - родители.

Постепенно мы включаем членов семьи в нашу работу, используя традиционные формы: анкетирование (его особенности – не дома), собрания, беседы, консультации, тематические выставки, папки-передвижки отдаем предпочтение таким где родители являются не только слушателями и зрителями, а непосредственными участниками жизни детского сада: совместные спортивные досуги, праздники, мини-походы (обучаем определять степень утомляемости), посиделки на траве, дегустации блюд «Самая вкусная и полезная каша», «Красивые овощи» (реализация программы «Разговор о правильном питании»), тематические дни открытых дверей, вечера «Приглашаем делать вместе», КВН «Будьте здоровы», творческие группы. У нас не бывает объявлений о предстоящих мероприятиях – это приглашения от имени детей и сотрудников. Если инструктор по физкультуре проводит открытое мероприятие для родителей, то дети приглашают членов своей семьи посмотреть, какими они стали ловкими, сильными, здоровыми, посостязаться с ними, между собой и редкий родитель откажет в просьбе своему ребенку.

Заключение

Разработанная и внедряемая в практику детского сада система закаливания и оздоровления детей с диагнозом тубинфицирование и вираж туберкулиновой пробы эффективна, не требует дополнительных материальных затрат, проста в использовании, подчинена принципу природосообразности.

Анализ детской заболеваемости показал, что комплексное использование нетрадиционных методов закаливания привело к ее снижению, за счет простудных заболеваний.

При последовательном включении в работу по оздоровлению детей всех перечисленных компонентов, ожидается снижение детской

заболеваемости простудными заболеваниями до 5 дней, общей – до 6 дней, повышение иммунитета.

Мы ведем листы здоровья на каждого ребенка и знакомим с ними родителей, анализируя состояние здоровья вместе решаем, а что можно сделать еще для его улучшения (питание, закаливание, создание условий дома и др.). В работе с детьми педагоги используют методы личностно-ориентированного общения, претворяют идеи педагогики сотрудничества: педагог никогда не становится в позицию «над ребенком», он равноправный партнер и союзник каждого воспитанника и дети отвечают ему искренней любовью и уважением, те же идеи и методы мы переносим в работу с родителями – мы всегда стремимся вести диалог «глаза в глаза», а это возможно только при взаимном уважении и понимании.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый ребенок. Оздоровительные технологии 21 века. - М.; АРКТИ, 2001 г.
2. Возная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
3. Змановский Ю.Ф. Здоровый школьник: Социально-оздоровительная технология 21 века. Под редакцией Антонова Ю.Е. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003 г.
4. Кудрявцев В.Т. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1999 г.
5. Леви-Гориневская Е.Г., Быкова А.И. Закаливание детского организма. – М., 1962 г.
6. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №7. – С.84-95.
- 7.
8. Манахеева Л.С. Программа развития дошкольного образовательного учреждения. – М., 2002 г.

9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.: АРКТИ, 2000 г.
10. Праздников Л.П. Закаливание детей дошкольного возраста. «Медицина», 1988 г.
11. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2002 г.
12. Спирина В.П. Закаливание детей. - М.: Просвещение, 1967 г.
13. Столяр А.А. Давайте поиграем. – М., 1991 г.
14. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни. Управление ДОУ, 2004 г.
15. Интернет источники.