

620146 г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 117а
Тел: 240-27-56, e-mail: mdou561@eduekb.ru
Сайт: <https://561.tvoysadik.ru/>

ПРОЕКТ
сохранение и укрепление здоровья дошкольников
(для детей от 4 до 6 лет)
«Быть здоровыми хотим»

Выполнила: Айдемирова А.Р.,
инструктор по физической культуре

1. Краткая справка-аннотация

1.1. Цель проекта: Организация работы по сохранению и укреплению психического, физического и социального здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Задачи проекта.

Для реализации цели проекта определены следующие **задачи:**

- Изучить современные здоровьесберегающие технологии, и их основное содержание, принципы и направления использования в современном ДОУ.
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ и семье
- Разработать мероприятия для детей дошкольного возраста и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий.
- Разработать картотеку здоровьесберегающих технологий для работы с дошкольниками.
- Описать модель работы образовательного учреждения по охране здоровья детей в ДОУ.
- Создать электронные презентации по теме здоровьесбережение.
- Создать памятки для педагогов ДОУ и родителей дошкольников «Здоровый образ жизни» для повышения педагогической компетенции в вопросе здоровьесбережения
- Повышать родительскую компетентность по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий (далее ЗСТ) в условиях ДОУ и семьи.

Актуальность проекта.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Сухомлинский В.А. писал: «Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закалять физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном укрепляют и сохраняют здоровье ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, излишний вес, задержка в развитии координации движений. Из-за неблагоприятной экологической ситуации в городе и постоянных

температурных перепадов многие из них переболели до поступления в детский сад 6-7 раз ОРВИ, ОРЗ, гриппом.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДООУ, мы пришли к выводу, что, хотя все родители имеют среднее (а некоторые высшее) образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Это означает, что сотрудникам ДООУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая оказание помощи в приобретении практических навыков и теоретических знаний, а также в распространении положительного семейного опыта в физическом воспитании детей.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

1.2. Ожидаемый результат:

- сохранение и укрепление здоровья детей посредством ЗСТ в условиях ДООУ и семьи;
- становление устойчивого интереса к правилам здорового и безопасного поведения, развитие субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством ЗСТ в условиях ДООУ и семьи;
- рост престижа дошкольного образовательного учреждения;
- ребенок переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует спортивным поражениям и сорадуется спортивным победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.

1.3. Механизм выполнения проекта

Контроль за исполнением проекта осуществляет заведующий ДООУ и старший воспитатель в пределах своих полномочий и в соответствии с законодательством.

Дети с родителями активно посещают спортивные секции и кружки.

2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА.

2.1. Объект разработки: процесс здоровьесбережения детей.

Предмет: использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательной деятельности.

2.2. Результаты деятельности ДОУ.

Главными достижениями нашего ДОУ являются следующее:

1. Систематическая физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа способствует стабильной посещаемости детей. Динамика снижения заболеваемости дошкольников по ОРВИ и гриппу – (за 2016/2022 учебный год) яркий показатель эффективности работы коллектива детского сада по оздоровлению детей.

2. Выполнение основных движений детьми соответствует возрастным и программным требованиям.

3. Родители активно поддерживают педагогический коллектив и содействуют детскому саду в работе по оздоровлению детей.

2.3. Инновационный потенциал

В ДОУ разработаны дополнительные образовательные программы:

- физкультурно-оздоровительная программа;
- по экологии «Зелёная школа»;
- тренинговая программа «Я и мои эмоции»;

2.4. Программа разработки проекта

Этапы	Задачи	Деятельность членов творческой группы	Деятельность методической службы ДОУ	Сроки
Ценностно-ориентированный	Определение проблемы (темы) построение модели деятельности.	Уточнение имеющейся информации, обсуждение задания, осознание мотива и цели деятельности. Рефлексия.	Мотивация проектирования, объяснение цели проекта	Сентябрь
Конструктивный: <ul style="list-style-type: none"> • планирование • принятия решения • выполнение 	Анализ проблемы. Определение источников информации. Постановка задач и выбор оборудования и критериев оценки результатов реализации проекта. Обсуждение альтернатив. Выбор оптимального варианта. Уточнение планов деятельности. Выполнение проекта	Формулирование задач, сбор необходимой информации, составление плана работы над проектом. Выбор и обоснование критерия успеха. Рефлексия. Обработка информации. Синтез и анализ идей. Работа над проектом, его оформление.	Наблюдение. Консультации. Стимулирование, рекомендации	2022-2023гг
Оценочно-рефлексивный	Анализ выполнения проекта, вклада каждого участника в работу, достигнутых результатов.	Участие в коллективном анализе проекта и самооценке деятельности. Учет критических замечаний. Рефлексия.	Наблюдение. Координация процесса анализа, при необходимости корректировка проекта.	2022-2023гг.
Презентативный	Подготовка проекта к защите. Обоснование процесса проектирования. Объяснение полученных результатов, их оценка.	Подготовка продукта деятельности к презентации. Защита проекта на республиканском семинаре. Рефлексия.	Участие в коллективном анализе и оценке результатов общей и индивидуальной работы.	февраль 2023г.

3. Научно – методическое обеспечение проекта

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Борисова,Н.Н. Организация оздоровительной работы с детьми и родителями.// Медработник ДОУ-2010-№8-С.62-65.
3. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Управление ДОУ – 2010 - № 3. - С.51-63.
6. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.
7. Соловьева, И.В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С.17-22.
8. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
9. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.

4. Финансово-экономическое обеспечение проекта

Основными источниками для финансово-экономического обеспечения реализации проекта выступают: финансирование из местного бюджета, за счет родительской оплаты (приобретение игрового оборудования: конструкторов, развивающих игр; оснащение физкультурного зала: мячи-хопы, резиновые мячи, баскетбольное кольцо, гимнастические палки, наборы для игры в хоккей, шведская лесенка, обручи и скакалки, наборы для игры в гольф и др.); финансово-экономическая поддержка за счет привлечения спонсорской помощи. Выпуск памяток для детей и родителей о здоровом образе жизни.

Материально-технические условия для реализации проекта

1. Создан медицинский блок: медицинский, физиотерапевтический кабинеты, сенсорная комната.
2. В детском саду имеются музыкальный и физкультурный залы, экологическая комната, изостудия, русская изба, в которых создана предметно-развивающая среда по реализации задач физкультурно-оздоровительного направления.
3. В каждой группе оборудованы физкультурные уголки для ежедневной двигательной активности детей, индивидуальной работы с ребенком по развитию движений. Были откорректированы модели закаливания после дневного сна, физкультурно-оздоровительные мероприятия.
4. На территории детского сада создана «экологическая тропа», где дети отдыхают, проводятся экологические праздники в увлекательной форме, развлечения («Путешествие в страну Здоровей-ка»).
5. Подобран методический материал, оформлены следующие картотеки:
 - утренняя гимнастика в игровой форме
 - организация ежедневных прогулок во всех возрастных группах (в соответствии с СанПиНом)
 - психогимнастика
 - пальчиковые гимнастики, физминутки,

- подвижные и дидактические игры.

5. Форма представления результатов

- В ДОУ разработаны дополнительные образовательные программы:
 - физкультурно-оздоровительная программа
 - по экологии «Зелёная школа»;
 - тренинговая программа «Я и мои эмоции»;
- Разработан цикл консультаций для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Цикл консультаций для родителей

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "...Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому

работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться...

В. Науменко

В ванне.

Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...

А. Шлыгин

Вода и мыло

- Грязнуля ты!

На лбу твоём чернила! –

Воскликнула Вода,

Увидев Мыло.

- Да, - Мыло говорит, -

Я это знаю,

Зато других от грязи

Я спасаю!

В речке кончилась вода

Ой, беда, беда, беда -

В речке кончилась вода!

Это из-за Вали:

Валю - умывали!!!

В. Шуржик

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам.

Как одевать ребенка?

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода -воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Профилактика простудных заболеваний

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае,

рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.

- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.

- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Если ребенок заболел...

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят

лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения неопасны не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Солдатским шагом».

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик».

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий.

Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закалывающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 *, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби ... Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодовые процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

В отпуск с семьей.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И

дело в том вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышается защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых на берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.

Когда и сколько заниматься физкультурой

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после

долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

ЙОГИ СОВЕТУЮТ:

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

КАРТОТЕКА ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Методика солевого закаливания

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,
а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,
б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Обширное умывание

для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

- на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;
- на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;
- на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;
- на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;
- на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на **повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.**

Гигиенический душ

В летний период с целью закаливания мы используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому прежде всего нужно вымыть ноги и руки с мылом.

Точечный массаж "Волшебные точки"

(по А.А.Уманской)

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего

пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

Закаливание воздухом

Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20°C
- С 3 до 7 лет - + +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».