Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. В своей работе использую оздоровительно – профилактическую технологию для укрепления иммунитета воспитанников.

**Оздоровительно - профилактическая технология для укрепления иммунитета воспитанников и снижения заболеваемости на осенний, зимний, весенний период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание оздоровления |
| Сентябрь | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Экстракт элеутерококка (количество капель соответствует возрасту ребенка) в третье блюдо на обед в течение месяца   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Пить прохладную воду после гимнастики 3. Аурикулярный массаж (см. приложение № 2) 4. Сон без маек 5. Хождение по полу в носочках |
| Октябрь | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Ароматерапия эфирными маслами два раза в неделю в течение двух недель 4. Оксолиновая мазь в течение двух недель (закладывать в нос) 5. 1/5 таб. Дибазол + 1 драже аскорбиновой кислоты в течение двух недель 6. Чесночно-луковая ароматерапия в группе   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Гимнастика в кровати после дневного сна (см. приложение № 3) 3. Сон без маек 4. Хождение по коврику с шипами |
| Ноябрь | 1. Сквозное проветривание в отсутствие детей 2. Прогулка 3. Общеукрепляющий напиток из шиповника 4. «Чесночные киндеры» 5. Полоскание горла настоем травы ромашки в течение двух недель (см. приложение № 11)   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Массаж «Неболейка» (см. приложение №4) 3. Сон без маек 4. Хождение по ребристой доске |
| Декабрь | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Чесночно-луковая ароматерапия в группе 4. 1/5 таб. Дибазол+ 1 драже аскорбиновой кислоты в течение двух недель 5. *Закаливание* 6. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 7. Влажное обтирание (см. приложение № 5) 8. Сон без маек 9. Хождение по пуговичному коврику |
| Январь | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Оксолиновая мазь в течение двух недель (закладывать в нос) 4. Чесночно-луковая ароматерапия в группе   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение №1) 2. Массаж «Солнышко» (см. приложение №6) 3. Сон без маек 4. Хождение по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия |
| Февраль | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Чесночно-луковая ароматерапия в группе 4. Полоскание горла настоем травы ромашки в течение двух недель (см. приложение № 11)   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Закаливание снегом кистей рук (см. приложение № 7) 3. Сон без маек 4. Хождение по пуговичному коврику |
| Март | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Экстракт элеутерококка (количество капель соответствует возрасту ребенка) в третье блюдо в обед в течение месяца 4. 1/5 таб. Дибазол+ 1 драже аскорбиновой кислоты в течение двух недель   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Сон без маек 3. Эскимосский массаж (см. приложение № 8) 4. Хождение по пуговичному коврику |
| Апрель | 1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 2. Прогулка 3. Ароматерапия эфирными маслами два раза в неделю в течение двух недель 4. Чесночно-луковая ароматерапия в группе   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Сон без маек 3. Точечный массаж по методу А.А. Уманской (см. приложение №9) 4. Хождение по полу босиком |
| Май | 1. Сквозное проветривание в отсутствие детей 2. Прогулка 3. Полоскание горла настоем травы ромашки в течение двух недель (см. приложение № 11)   *Закаливание*   1. Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе (см. приложение № 1) 2. Сон без маек 3. Хождение по пуговичному коврику, солевой дорожке (см. приложение № 8) |

Приложение № 1

**Закаливание воздухом**

Цель: тренировать защитные силы организма, повышать его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Воздушные ванны начинают при температуре воздуха 220С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°С и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами манкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Приложение №2

**Аурикулярный массаж**

Один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации:

- Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук.

-Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

-Дыхание при самомассаже должно быть ровным, спокойным.

Ход:

|  |  |
| --- | --- |
| Взяли ушки на макушки, | *Большой палец находится сзади* |
| Потянули… | *Не сильно потянуть вверх* |
| Пощипали…  Вниз до мочек добежали, | *Не сильные нажимы пальцами с постепенным продвижением вниз* |
| Мочки надо пощипать, | *Пощипывание в такт речи* |
| Пальцами скорей размять, | *Приятным движением разминаем между пальцами* |
| Вверх по ушкам проведем,  И к макушкам вновь придем, | *Провести по краю уха слегка сжимая большим и указательным пальцами* |
| Пощипали… | *Не сильные нажимы пальцами* |
| Вниз до мочек добежали,  Мочки надо пощипать, | *С постепенным продвижением вниз*  *Пощипывание в такт речи* |
| Пальцами скорей размять, | *Приятным движением разминаем между пальцами* |
| Вверх по ушкам проведем,  И к макушкам вновь придем. | *Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами* |

Приложение № 3

**Гимнастика в кровати после дневного сна**

**Комплекс гимнастики после сна для «ленивых».**

**Программное содержание:** формировать правильную осанку, укреплять мышцы ступни.

**Ход:** самомассаж «Петушок»

|  |  |
| --- | --- |
| Раз и два! Раз и два! Начинается игра! | *Потереть ладошки друг о друга* |
| Красим крылья и живот,  Красим грудочку и хвост,  Красим спину, красим ноги,  Красим гребешок немножко. | *Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову* |
| Вот какой стал петушок,  Ярко- красный гребешок. | *Поставить руки на пояс и делать полуобороты вправо, влево* |
| Петух крыльями взмахнул,  Всех нас разбудил он вдруг! | *Дыхательное упражнение: 5-6 раз*  *И.п. сидя 1-взмахнуть руками*  *2-хлопнуть по бедрам и прокричать: «Кукареку!»* |

Приложение № 4

**Массаж «Неболейка»**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

**Цель**: воздействовать на биологически активную зону организма, с целью выделения интерферона, защитного белка.

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело,  Мы погладим его смело, | *Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз* |
| Чтоб не кашлять, не чихать,  Надо носик растирать, | *Указательными пальцами растирать крылья носа* |
| Лоб мы тоже разотрем,  Ладошку держим козырьком, | *Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны* |
| Вилку пальчиками сделай, | *Разжать указательные и средние пальцы* |
| Массируй ушки ты умело, | *Растирать пальцами точки за и перед ушами* |
| Знаем, знаем – да, да, да!  Нам простуда не страшна! | *Потирать ладони друг о друга* |

Приложение № 5

**Влажное обтирание**

Смоченным концом полотенца обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.

Приложение № 6

**Массаж биологически активных точек «Солнышко»**

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ- это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечные слои (биологически активные зоны) в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов.

|  |  |
| --- | --- |
| Солнце утром рано встало, | *Поднимают руки вверх, тянутся.* |
| Всех ребяток приласкало, | *Гладят себя по голове.* |
| Греет грудку, | *Массируют «дорожку» па груди снизу-вверх* |
| Греет шейку, | *Поглаживание шеи большими пальцами сверху вниз* |
| Греет носик, | *Пальцами растирают крылья носа.* |
| Греет лоб, | *Проводят пальцами от середины к висками* |
| Греет ушки, | *Растирают ладонями уши* |
| Греет ручки, | *Растирают ладони* |
| Загорают дети - вот! | *Поднимают руки вверх.* |

Приложение № 7

**Закаливание снегом кистей рук**

Зимой в небольшое ведерко собирают снег. Дети снегом растирают руки до тех нор, пока они не нагреются. После чего руки споласкивают и протирают сухим полотенцем.

Приложение № 8

**Эскимосский массаж**

Одна из важных рефлексогенных зон лица - нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой.

Средним и указательным пальцами нажимают на кончик носа и сплющивают его. Затем сгибают его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключении вращают кончик носа 1-2 мин.

Приложение № 9

**Точечный массаж (по А. Л. Уманской)**

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

1-я зона расположена на грудине. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.

2-я зона связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.

3-я зона - место разделения сонных артерий на наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. Эта точка является также надежным контролером химического состава крови.

4-я зона - район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатичный узел (затылочная ямка). Массаж этой зоны важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.

5-я зона - 7-й шейный позвонок и первый грудной позвонок. Если наклонить вперед голову, то самый выступающий остистый отросток будет принадлежать седьмому шейному позвонку. Массаж этой точки улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды.

6-я зона - область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Массаж этой точки способствует улучшению кровоснабжения слизистой оболочки носа и гайморовых пазух. Кроме того, регулярная акупрессура этой зоны стимулирует организм на выработку биологически активных антивирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами.

7-я зона - надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, а также глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах.

8-я зона - у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах, если они болят.

9-я зона - место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но даже если ребенок заболеет, заболевание пройдет в более легкой форме.

Приложение № 10

**Хождение по солевым дорожкам**

Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает богатую нервными окончаниями стопу ребенка

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке.

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут. Затем переходит на второе полотенце. Стирает соль со стоп ног, как будто пришел с улицы и вытирает ноги о половик, а затем переходи на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом в проведении закаливания на солевых дорожках является то, что **стопа должна быть предварительно разогрета**. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы. Покачивание вперед-назад на стопах. Ходьба на носках, прыжки и т.д.

Приложение № 11

**Полоскание горла настоем травы ромашки**

Залить стаканом кипятка 1 чайную ложку цветков ромашки. После часа настаивания можно использовать настой для полоскания горла по 50 мл.

**Перечень противопоказаний,**

**для проведения закаливающих процедур**

• Негативное отношение и страх ребенка.

• Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.

• Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.

• Карантин в детском саду или в семье.

• Высокая температура в вечерние часы.

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания**:

• Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.

• Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.

• Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

• Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.

**Литература:**

* 1. Б.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов «Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», Спорт Академ Пресс, 2001 год
  2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
  3. Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова, М., 1982.
  4. http://www.bmsi.ru
  5. http://www.detskiysad.ru