Управление дошкольного образования исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида для детей с туберкулезной интоксикацией» №75 «Алсу»

**Сообщение из опыта работы.**

**«Нетрадиционные формы оздоровления детей дошкольного возраста»**

Составила: воспитатель Сергина И.А.

г.Нижнекамск

2012 г.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы. Главная задача персонала дошкольного учреждения и родителей выработать у детей радушное отношение к своему организму, привить необходимые санаторно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Индивидуальные отклонения в здоровье и физическом развитии так многочисленны, что переход из состояния, которое еще является нормой в состоянии патологии, часто бывает незаметным. Новые медико-педагогические технологи управления здоровьем детей предусматривают научный подход к работе персонала, совершенствование диагностики, методов оценки состояния здоровья детей, организации реабилитационных мероприятий в местных условиях.

У нас в детском саду сложилась система методической работы. На педагогических советах, семинарах, консультациях обсуждаются вопросы общего и индивидуального в развитии детей. В разные режимные моменты проводится рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей.

Нетрадиционная форма оздоровления детей практикуется в нашем детском саду. Это:

**1. *Дыхательная гимнастика,*** В основном проводится в игровой форме, начиная с раннего возраста, педагоги проводят упражнения на всех занятиях. Музыкальное занятие: например, русская народная мелодия «А я по лугу...». Дышим одной ноздрей (для укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей). Исходное положение сидя или стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох, тоже самое повторить левой ноздрей. А в какие режимные моменты вы проводите дыхательную гимнастику? Певческие упражнения?

2. На занятиях по развитию речи и ФЭМП я использую ***физкультурные минутки*** (их длительность составляет 1,5 - 2 минуты) с комплексом упражнений с выходом из-за столов. Например, «Ветер дует нам в лицо...» и минутки здоровья, например, комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц глаз: «Посмотрим: прямо, вправо, влево, вверх и вниз. А теперь «нарисуем» круг (квадрат) глазами». Для снятия усталости с мышц кистей рук можно провести всем известную пальчиковую гимнастику: «Мы писали, мы писали...». Я вам предложила самый известный комплекс физкультурной минутки. Эти все упражнения проводятся в течение всего учебного года. А какие вы, уважаемые коллеги, используете в своей работе?

3. Во время зимнего и весеннего отдыха (т.е. каникулы) на свежем воздухе провожу ***игры соревновательного характера,*** где использую упражнения на развитие двигательной активности. Сюда входят беговые упражнения, подвижные игры, а также упражнения с лазанием.

4. Следующий метод это ***утренняя гимнастика.*** Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе способствует развития у детей правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем, подготавливают организм детей к тем нагрузкам, которые предстоит им преодолеть в процессе деятельности в течение дня. Длительность в старшем дошкольном возрасте 8-10 минут. Утренняя гимнастика включает в себя: ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнения для различных мышечных групп. ***Совет воспитателям:*** еженедельно выставлять перечень с комплексом утренней гимнастики в родительский уголок, так как родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, чтобы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.

5. ***Закаливание*** это один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям. Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта:

- систематичность применения закаливающих процедур во все времена года;

- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;

- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Из общих методов закаливания использую: ежедневные трехразовые прогулки (в теплый период года); двухразовые (в холодный период года, при любой погоде, когда температура воздуха не ниже 18°С); облегченная одежда в группах (в зависимости от температуры воздуха), проветривание помещений, а также умывание детей водой с постепенным снижением температуры (от +28°С до +20°С). Последний вид закаливания предлагаю использовать вам в своей работе. У нас в детском саду используется «контрастное закаливание». Этот способ закаливания имеет определенные преимущества: у детей с аллергическими реакциями предотвращается сужение сосудов, которое вредно для ребенка (температура - от 42°С до 10°С, резиновые коврики - массаж).

Душ - сильнодействующее закаливающее средство. Летом применяется гигиенический душ после прогулки.

Хождение босыми ногами - начинаю с 4-х летнего возраста. Постепенно увеличиваю время на две минуты (ежедневно), доводя его с трех минут до 15 минут. Полоскание горла и полости рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пиши.

Следует отметить, что в нашем детском саду проводится оздоровление детей при посещении сауны, бассейна, галокамеры и фитобара. Перед занятиями в бассейне проводится очищение и увлажнение воздуха при помощи электронных воздухоочистителей. Во время занятий по плаванию инструктор по плаванию также использует дыхательную гимнастику (например:, «Достать игрушку со дна бассейна» - на задерживание дыхания).

Пребывание в искусственной солевой пещере (галокамере), основным лечебным фактором которой является высокодисперсная среда, насыщенная аэрозолем хлорида натрия, отрицательными аэроионами при влажности свыше 80% и стабильной температурой (+18°С - +24 °С). Галокамеру дети посещают не менее двух раз в год курсами по 10 сеансов. Продолжительность каждого сеанса 10-20 минут в зависимости от возраста детей. В процессе сеанса с целью оказания расслабляющего воздействия на нервную систему ребенка используем запись релаксирующей музыки. Этот метод используется и при снятии большой возбудимости у детей в разные режимные моменты физкультурной минутки или перед сном. К примеру: «Мама-кошка разговаривает с котятами, гладит их по голове, поет колыбельную песенку т т.д.».

Большую пользу приносит для здоровья детей посещение сауны. Продолжительность посещения зависит от возраста детей. После посещения дети пьют витаминный чай из лекарственных трав в фитобаре.

При использовании природных антибиотиков нельзя не вспомнить прием лука и чеснока, особенно при вспышке ОРЗ и ОРВИ. Постоянно использую этот метод оздоровления в своей группе: нарезка лука и чеснока целый день в комнате группы в доступном для детей месте, где каждый ребенок может употребить ее вне зависимости от режимных моментов. Хочу предложить рецепт: залить мелко нарезанный лук и чеснок кипятком, дать настояться, развести настой водой таким образом, чтобы он не обжигал слизистую носа, и влить в него нерафинир, растительное масло, добавить 2-3 капли свежевыжатого сока алоэ или каланхоэ. Капли в нос готовы.

В своей работе я также использую стимулирующую терапию - лечебно-профилактическое смазывание крыльев носа «Аксолиновой мазью» при выходе с детьми на прогулку. Регулярно даю витамины и «Йогдомарин».

В дальнейшем, в своей работе с детьми по их оздоровлению хочу использовать личные карточки, в которые дети заносили бы свои ощущения от упражнений: «чувствую себя хорошо» - квадратик закрашивается в голубой цвет, «испытываю состояние дискомфорта» - красный цвет. Воспитатель может регулировать самочувствие и психологический комфорт каждого ребенка. .

Осуществляя все перечисленные мероприятия и стараясь изучать соответствующую литературу по данной теме, мы надеемся добиться еще больших успехов в работе по оздоровлению детей.