***Неспецифическая профилактика здоровья.***

Основу неспецифической профилактики здоровья составляет закаливание.

Основные принципы закаливания общеизвестны и подтверждены длительной практикой, начинать и проводить закаливание ,только при полном здоровье ребенка, постепенно увеличивать интенсивность закаливающих воздействий, проводить их систематически и последовательно, учитывать индивидуальные особенности и возраст ребенка, проводить закаливающие мероприятия только при положительных реакциях детей , без страха и беспокойства.

В нашем центре развития ребенка, мы организуем закаливание детей методом контрастных воздушных ванн.

Построение занятий предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Продолжительность их составила 10 – 12 мин. Методически организация проводилась следующим образом: во время сна детей температура воздуха в спальне снижалась до 15 – 16 градусов, что достигалось проветриванием в холодное время года или сквозняком – летом, а в комнате для игр с помощью обогрева, температура воздуха повышалась до 23 – 24 градусов. По окончании сна проводится гимнастика лежа в постели, включается музыка и дети выполняют три четыре упражнения , без одеяла , а затем дети в трусах и майках выполняют гимнастические упражнения в игровой форме в течении 1 – 2 мин, производится подвижная игра, суть которой состоит в пробежках из одной комнаты в другую. Игра продолжается 10 – 12 мин. Через 1 -2 недели разница температуры воздуха в указанных помещениях постепенно увеличивается до 10 – 12 градусов.

Таким образом, дети выполняют циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима, что тренирует выносливость и одновременно совершенствует терморегуляцию,повышая устойчивость растущего организма к быстрым изменениям температуры окружающей среды . В теплое время года закаливание детей в дошкольных учреждениях проводится на воздухе, подвижные игры и элементы спортивных игр с преимущественно циклическими (беговые, прыжковые) упражнениями, которыми, дети должны заниматься в облегченной одежде.

Подвижная игра является обязательным элементом основной части закаливающего занятия, где бы оно не проводилось в помещении или на улице . Помня о том , что эмоции во многом определяют и организуют деятельность висцеральных систем ребенка , от чего зависит его физическое благополучие , все занятия проводятся на фоне положительных эмоций, которые создаются и поддерживаются мажорной музыкой с высоким ритмом ( частота 120 и более в минуту).

Итак , при обязательном систематическом выполнении описанных закаливающих мероприятий , с постепенным увеличением разницы температуры, в двух смежных помещениях и повышение двигательной активности детей в циклическом ритме на фоне мажорной музыки , при взаимодействии с родителями , персоналом дошкольного учреждения достигаются эффективные результаты в закаливании детей , что способствует успешной профилактике респираторных заболеваний.

Хорошим средством закаливания , а также формирования свода стопы, является хождение босиком . В летнее время приучаем ходить босиком по траве, песку гравию. Хождение начинаем в солнечные дни с постепенным увеличением времени с 2- х до 10 -13 минут , а потом и всю прогулку.

Ежедневно детям даем травяной чай, а когда происходит вспышка гриппа - меняем режимы жизни и деятельности ребенка. Дети больше времени проводят на улице, отменяем занятия в помещении. В меню используем лук и чеснок.

Для ослабленных детей, совместно с врачом составляем индивидуальный план закаливающих мероприятий, с применением медикаментозного лечения ( глюконат кальция, экстракт элеуторокока, настой шиповника, оксолиновая мазь, ингаляция рябиной). Ежедневно проводится полоскание горла настоем трав ( ромашка, эвкалипт, шалфей). Все травы выращиваем на приусадебном участке ДОУ.

В спальных комнатах стоят ветки хвои , которые меняют через 2 – 3 недели. На подоконниках стоят ящики с рассадой мяты. Ветки хвои и зелень мяты создают экологически чистый воздух в спальне при выделении фитонцидов и благоприятствуют здоровому сну.

Кроме названных выше мероприятий проводим обливание стоп , сухое и влажное, обтирание , ходьба по мокрым дорожкам, точечный массаж, занятия в тренажерном зале и сенсорной комнате.

Все это мероприятия по закаливанию дали свой положительный результат . Заболеваемость детей резко снизилась.