Управление образования Коломенского муниципального района

Муниципальное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад № 11 «Зёрнышки»

Опыт работы

«Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми»

Воспитатель: Некрасова С. В.

Коломна 2010

 Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное В.В.Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее нашей страны. 21 век ставит перед нами много новых проблем, среди которых сегодня самая актуальная – проблема сохранения здоровья ребенка. Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Опираясь на задачи охраны и укрепления здоровья детей, поставленные в Концепции дошкольного воспитания, нами была выделена цель: воспитание здорового физически развитого ребенка через использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровье и развитие ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, как организован процесс его воспитания, какие люди его окружают.
 Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 «Зёрнышки» в течение последних лет в качестве одной из главных задач воспитательно-образовательной работы ставит задачу по охране и укреплению здоровья своих воспитанников.  Два специфических фактора оказали преимущественное влияние на такую стратегию.
 Во-первых, это государственный заказ. Неблагоприятная картина состояния здоровья детей дошкольного возраста и тенденция его ухудшения по всей России, в том числе и Коломенском районе.
 Во-вторых, общественный заказ, высокий уровень запросов и требований родителей воспитанников к дошкольному образованию. Детский сад расположен в отдалении от г. Коломна, поэтому жители посёлка (основная его масса) не могут себе позволить, то, что доступно городскому населению.
Поэтому основными задачами нашего детского сада являются:
- Создать в ДОУ условия, способствующие охране и укреплению здоровья воспитанников.
- Осуществлять здоровьесберегающий образовательно-воспитательный процесс.
- Разнообразить содержание дошкольных образовательных услуг оздоровительно-профилактического характера.
- Обеспечить реализацию в ДОУ условий, необходимых для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

   Педагогический процесс ДОУ представляет собой целостную систему, которая охватывает все основные направления развития детей, а также предусматривает систему мер по охране и укреплению их здоровья. Охрана и укрепление здоровья воспитанников – одно из приоритетных направлений деятельности ДОУ, поэтому педпроцесс основан на тесном сотрудничестве педагогического, медицинского персонала и родителей дошкольников.

 В 2008 году, когда в детском саду открывалась новая группа, встал вопрос о её направленности. А так как % заболеваемости по ДОУ был достаточно велик, то было решено открыть оздоровительную группу для часто болеющих детей. Была проведена работа и консультации со специалистами Непецинской участковой больницы и по их рекомендациям были составлены списки детей. Первоначально группа насчитывала 12 детей , сейчас – 15. Оздоровительная работа рассчитана на 2 года.

 На данный момент в группе созданы условия и имеется всё необходимое оборудование для проведения оздоровительной работы. Разработан план на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т.С, Комаровой, но с учётом специфики группы. Оздоровление часто болеющих детей осуществляется по индивидуальной план – программе (приложение 1).

 Свою работу осуществляем по следующим направлениям:

**1**.**Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.**

Это, прежде всего: соблюдение норм СанПиНа, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребёнка, (учёт его индивидуальных особенностей и интересов) создание условий для самореализации, ориентация на зону ближайшего развития.

**2.Профилактическое направление:**

- ароматерапия (приложение 2);

- фито - витаминотерапия (приложение 3);

- самомассаж (приложение 4);

- комплекс закаливающих мероприятий солнцем, воздухом, водой (приложение 5);

- энтеральная оксигенотерапия (кислородные коктейли) (приложение 6),

- аэронизация воздуха лампой Чижевского (приложение 7) в спальне, облучение ультрофиолетом групповой комнаты.

Для профилактики ОРЗ в группе проводим аэрофитотерапию. Использую ароматические эфирные масла. Для дезинфекции группы использую масла бергамота, эвкалипта, сосны, розмарина, лимона.

При влажной уборке группы эфирные масла добавляем (несколько капель) в воду. Совместно с медицинскими работниками проводим фототерапию с использованием поливитаминных чаев и сборов. Плодами шиповника, чёрной смородины, облепихи – укрепляем защитные силы организма, повышаем иммунитет.

 Особое внимание уделяем закаливающим мероприятиям для дыхательной системы (приложение 10). Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды

Знакомим детей с пользой точечного массажа и самомассажа. Самомассаж стал неотъемлемой частью утренней гимнастики. Массаж (разработан А. А. Уманской) дети проводят самостоятельно. Хороший оздоровительный эффект самомассаж стоп. Дети с удовольствием его проводят после дневного сна. Кулачками (ребристой стороной) разминают, массируют всю ступню.

Очень любят дети пальчиковую гимнастику. С большим удовольствием разучиваем новые «пальчиковые» игры.

В своей работе также используем рижский метод закаливания. На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный в 10% растворе поваренной соли (1 кг. на ведро воды), ребёнок становиться босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 секунд). После этого ребёнок топает на сухом коврике (15 секунд). Затем водой из под крана протирает руки, шею, лицо.

В течение всего года практикуем сон без маечек . После сна проводим «**ленивую» гимнастику** (приложение 8), босохождение (приложение 9).

Для профилактики простудных заболеваний, во время осеннее-зимних эпидемий закапываем интерферон, полощем рот отварами трав ромашки, ноготков. Смазываем носовые ходы оксолиновой мазью. Ежедневно, во время обеда, на столах лук, чеснок. Так же используем, так называемые в народе «киндеры», в которые закладываем нарезанный чеснок (ежедневно во время эпидемического периода).

 Ежедневно дети, после еды, полоскают рот кипячёной водой, чтобы не оставалось в полости рта остатков пищи, которые являются средой для размножения бактерий.

Все закаливающие процедуры осуществляю при условии, что ребёнок здоров. Не допускаем проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных реакций (страха, плача, беспокойства). При систематическом и правильном применении профилактическая работа занимает немного времени и даёт хорошие результаты: снижается общая заболеваемость, а также продолжительность простуд.

**Принципы закаливания.**

Принципы закаливания были сформулированы Г. Н. Сперанским в 1910 году.

1. Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур: состояние здоровья ребенка, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия. К закаливанию часто болеющих детей надо подходить более осторожно. При выборе закаливающих процедур полезно учитывать и бытовые условия в которых он живет. Одновременно проводится воспитательная работа с родителями.

2. Постепенность закаливания.

Сила действия закаливающего фактора должна увеличиваться постепенно. Скорость перехода от менее сильных воздействий к сильным определяется состоянием каждого ребёнка, его реакцией на данное воздействие.

3. Систематичность и постоянство закаливания.

Систематичное повторение закаливающих процедур должно быть в одно и тоже время суток, в одних и тех же условиях окружающей обстановки. Прекращение закаливания даже на несколько дней значительно уменьшает выработанную ранее живость реакций. Если закаливание не проводится более двух недель, то его надо начинать вновь от исходного. Поэтому важно с детства выработать привычку к систематическому закаливанию, которая со временем перерастёт в насущную потребность.

4. Учёт эмоционального состояния ребёнка.

При бодром, жизнерадостном настроении ребёнка регулирующая функция ц.н.с. улучшается, живость рефлекторных реакций повышается, легче вырабатываются условные связи и общий положительный эффект закаливания достигается быстрее.

**Показания и противопоказания к закаливанию.**

При условии правильного проведения закаливание является одним из главных средств оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармонического развития ребёнка. Поэтому говорить о противопоказаниях к закаливанию вообще неверно, т.к. не может быть противопоказаний для оздоровления детей, улучшения их развития и предупреждения заболеваний. Другое отношение должно быть к различным методам и средствам закаливания, которые подбираются индивидуально в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Закаливание свежим воздухом показано при всех обстоятельствах всем детям, и особенно ослабленным. Общие воздушные ванны не проводятся в острый период заболеваний, сопровождающихся повышением температуры.

Применение водных процедур противопоказано лишь при лихорадочном состоянии и при заболеваниях кожи.

Для использования облучения солнцем имеется ряд противопоказаний. Это объясняется сильно выраженным и сложным действием лучей, составляющих солнечный спектр. Не рекомендуется облучение прямыми солнечными лучами всем детям первого года жизни и более старшим, страдающим истощением, резко выраженным малокровием, повышенной нервной возбудимостью, а также заболевшим детям в острый период заболевания.

Кроме того, приступая к закаливанию необходимо сделать следующее:

- обследовать состояние здоровья ребёнка;

- определить показания для проведения определённого вида закаливания;

- выбрать метод закаливания;

- проанализировать соответствие закаливающей нагрузки возможностям ребёнка;

- организовать совместную работу с родителями. Провести консультации с ними.

При выборе закаливающих процедур нужно правильно оценить состояние ребёнка, его возможности. Существуют специальные группы:

1 группа - дети здоровые, ранее закаливаемые. Можно использовать любые виды закаливания, вплоть до интенсивных (контакт обнажённого тела с интенсивными холодовыми, тепловыми факторами.

2 группа - дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья. Можно пользоваться очень многими рекомендациями.

3 группа - дети, имеющие хронические заболевания, после длительных заболеваний, часто болеющие. Эта группа сейчас преобладает в детских садах. Здесь рекомендованы частые повторения и короткое время действия фактора.

Необходимо учитывать также следующие противопоказания к закаливанию:

- для дошкольников не допускается моржевание или общее обливание ледяной водой;

- страх ребёнка;

- запрет семьи;

- срок не менее 5 дней после выздоровления;

- карантин в детском саду или по месту жительства;

- высокая температура;

- недостаточность питания;

- диабет.

 Противопоказания к интенсивному закаливанию с использованием высоких температур:

- последствия родовых травм;

- постгипоксическая энцефалопатия;

- пороки сердца;

- высокая температура;

- эпилепсия.

 **3.Физкультурно-оздоровительная направленность:**

- утренние гимнастики;

- физкультурные занятия всех типов;

- прогулки;

- подвижные игры.

Большое внимание уделяем физкультурным занятиям. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки) включаем в воспитательно-образовательный процесс такие технологии оздоровления:

- двигательные переменки между занятиями;

 - проведение дней здоровья;

- физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

- соревнования.

Для профилактики ОРЗ в утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, включаем некоторые упражнения хатха-йоги, усиливающие кровообращение носоглотки: потягивание, мостик, поза бумеранга, поза полуберёзки, поза льва.

Подвижные игры на свежем воздухе оказывают вдвойне оздоровительный эффект. Дети очень любят подвижные игры со стихами. Такие игры имеют немалое оздоровительное значение, особенно для психического развития детей, прежде всего это формирование эмоционального мира ребёнка.

Проводим опыты и эксперименты со снегом, льдом, сосульками, выясняем такие ли они чистые, как нам кажется на первый взгляд. А потом делаем выводы, какой же вред мы наносим своему организму, когда едим снег, лёд, сосульки.

**4.Организация здоровьесберегающей среды в группе:**

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

В группе создаём такую развивающую среду, которая способствует физическому развитию и оздоровлению детей.

Уделяем большое внимание наполняемости физкультурного уголка. Постоянно пополняем новыми пособиями и тренажёрами: спортивной дорожкой, которою используем для ходьбы, бега. Всё это повышает интерес к физкультуре, увеличивает эффективность занятий.

 Как показала практика, одна только созданная развивающая среда помогает повысить двигательную активность, подтолкнуть ребёнка к самопроизвольному движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения.

**5. Взаимодействие с семьёй:**

- создание информационных стендов, памяток, папок-передвижек;

- консультации;

- семейные физкультурные досуги;

-анкетирование родителей.

В начале каждого учебного года проводим анкетирование родителей с целью учесть их пожелания и внести возможные коррективы в работу по укреплению здоровья дошкольников.

На информационном стенде для родителей, освещаем вопросы оздоровления без лекарств. Здесь предлагаю комплексы упражнений для профилактики ОРЗ, для развития мелкой моторики, пальчиковые игры.

С помощью различных форм (папки-передвижки, консультации) знакомим родителей с методами и приёмами здоровьесберегающих технологий. Проводим ряд мероприятий: родительские собрания: «Причины частых и длительно текущих ОРЗ»; «Закаливающие процедуры дома и в детском саду»; консультации: «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и её связь с заболеваниями бронхо-лёгочной системы»; «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка».

Оценку эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей осуществляю на основе общепринятых критериев:

- снижение частоты случаев острой заболеваемости;

- улучшение физического развития;

- повышение устойчивости к утомляемости;

- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

- улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Сравнительный анализ состояния здоровья детей показал, что целенаправленная систематическая работа по сохранению и укреплению физического здоровья, обеспечила, снижение заболеваемости на 20%. Это при том, что курс оздоровления ещё не закончен и работа продолжается.

 График свидетельствует об улучшении здоровья, как каждого ребёнка, так и всей группы, и является характерным показателем эффективности оздоровительной работы.

**Приложение 1. (план мероприятий по месяцам)**

**Приложение 2.**

**Аэрофитотерапия.**
Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укрепляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты. Она позволяет нам, используя целительные возможности природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой.

Её применение у часто болеющих детей способствует значительному снижению заболеваемости ОРВИ. Отмечается положительное влияние на эмоционально-поведенческие реакции у детей: уменьшаются гипердинамические нарушения, улучшается сон, аппетит, снижается бактериальная обсемененность воздуха в помещении, улучшается ионный состав.

Аромотерапию проводят ежедневно в течении 12-15 дней курсами 3-4 раза в год. Целесообразно проводить эти сеансы в периоды эпидемические по гриппу, т.е. в осеннее-весеннее время.

Под наблюдением медсестры сеансы проводятся ежедневно, их продолжительность 15-20 мин. Мы с детьми во время сеансов поём или делаем дыхательные упражнения, поскольку активно начинает работать вся дыхательная система.

Вдыхание эфирных масел лаванды, фенхеля, пихты, аниса, мяты способствует иммунологической резистентности организма и применяются при лечении острых и хроническихзаболеваниях органов дыхания.

**Правила применения масел**
1. До двух лет эфирные масла можно применять только после консультации с ароматерапевтом. Не рекомендуется применять детям до 1 года - мяту перечную, до 6 лет - чайное дерево, герань, розмарин, чабрец, до 12 лет масло гвоздики.

2. Выбираем масла только высшего качества, так как дешевые масла низкого качества способны вызывать непредсказуемые осложнения при их применении

3. Строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению.

4. Не употребляйте масла внутрь и не наносите их на кожу в неразбавленном виде.

5. Не нарушайте основные правила хранения эфирных масел - их хранят в темных бутылочках в холодильнике.

6. Флакон с ароматическими маслами должен содержать дозатор (капельницу). Все дозировки масел указываются в каплях.

Кровотечение при поверхностных ранах и ссадинах.
Лимон 1 капля + ромашка 1 капля - на чистую салфетку или бинт аппликация на рану.

Потертость ног.
Растворить 5 капель лаванды в тазу с теплой водой, ножная ванна в течение 15 минут, затем аппликация на ночь марлевой повязкой с раствором масел (лаванда 3 капли + ромашка 2 капли, растворить в одной чайной ложке растительного масла).

Пузыри-волдыри.
На область пузыря или волдыря аппликацию на салфетке - 1 капля лаванды + 1 капля ромашки.

Фурункул (до обращения к врачу-хирургу).
Лаванда 1 капля + чайное дерево 1 капля + ромашка 2 капли растворить в 1 столовой ложке растительного масла, делать аппликации.

Кровоподтеки тела, рук и ног.
До 12 часов с момента травмы - лаванда 2 капли + ромашка 2 капли + розмарин 1 капля - растворить в стакане ледяной воды, примочки по 5-10 минут 3-4 раза в день.
После 12 часов с момента травмы - лаванда 1 капля + ромашка 1 капля + розмарин 1 капля - растворить в десертной ложке растительного масла. Смазывать место повреждения несколько раз в день.

Ожоги.
Примочка в течение 10 минут 5 капель лаванды в одной столовой ложке ледяной воды. Затем - лаванда 3 капли + ромашка 2 капли - растворить в 1 десертной ложке растительного масла, аппликация на место ожога.

Укусы насекомых.
1) Лаванда 1 капля + ромашка 1 капля или
2) Чайное дерево 2 капли
растворить в одной чайной ложке растительного масла, смазывать место укуса 3-4 раза в день.

Ячмень.
В одной десертной ложке теплой воды растворить 1 каплю ромашки. Примочки 3 раза в день при закрытых глазах.

Простуда (для детей после 6 лет).
Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля + лаванда 2 капли растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины и грудной клетки.

Озноб, жар (для детей после 6 лет).
Эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли + чайное дерево 1 капля растворить в 1 десертной ложке растительного масла. Смазывать область шеи, миндалин, локтевых и коленных суставо и паховой области 1-2 раза в день.

Кашель.
При сухом кашле (детям после 6 лет).
Ингаляция - ромашка 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.
Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.
При влажном кашле с мокротой (детям после 6 лет).
Ингаляция - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.
Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

Грипп - ароматизация помещений.
Чайное дерево 4 капли + эвкалипт 2 капли + чабрец 2 капли - одноразовая заправка аромалампы. Ароматизация помещения проводится с целью дезинфекции два раза в день.

Кстати, эти рецепты годятся и для взрослых, только дозировки масел необходимо увеличить в два раза!

Соблюдение всех правил сделает ароматерапию эффективным методом для помощи при различных детских недугах, окажет гармонизирующий эффект на весь организм ребенка в целом. И в отличие от многих медицинских средств, ароматерапевтические лечебные составы очень приятны в применении и понравятся детям.

Хорошего вам настроения, крепкого здоровья и приятного творчества в использовании подарка природы - эфирных масел!

Фитонцидный аэрозоль создаются в воздухе путём распыления эфирных масел с помощью прибора «Оритон». Медицинская сестра проводит дозированную аэрофитотерапию.

Также для ароматизации воздуха в спальне на радиатор батареи помещаем небольшие травяные подушечки, наполненные листьями розы, ноготков и др. растений.

Показания к применению ароматерапии:

- частая заболеваемость ОРВИ,

- нарушение сна, аппетита,

- повышенная возбудимость,

- остаточные явления после перенесённых респираторных инфекций,

- тяжёлое течении адаптации к ДОУ,

- заболевание лор-органов.

Притивопоказания:

- повышенная индивидуальная чувствительность к запахам,

- выраженное обострение заболевания, острое течение болезни.

**Приложение 3.**

**Витаминные чаи.**

Часто болеющим детям целесообразно назначать лекарственные растения, обладающие свойствами:

- иммуномодулирующими 9корень и корневища элеутерококка, корень родиолы розовой, корень алтея, листья подорожника, мать-и-мачехи, травы зверобоя),

- противовоспалительные (цветки ромашки аптечной, календулы, цветки липы),

- нормализующие микрофлору кишечника (корень тысячелистника, листья шалфея, плоды черники).

Приготовление фиточая: 1 столовую ложку сырья заливаем 1 стаканом кипятка. Настаиваем в термосе 30-40 мин, фильтруем. Приготовленный «чай»не оставляется на хранение. Принимаем за 15-20 мин. До еды. Продолжительность – 4 недели. Разовая доза детям до 3 лет 30 мл., 4-7 лет – 50 мл. Кратность – 1-2 раза в день.

**Фиточай «Марина»**

- корень элеутерокока – 1 часть,

- плоды шиповника – 2 части,

- цветки ромашки аптечной – 1 часть,

- листья мать-и –мачехи – 1 часть,

- трава фиалки трёхцветной – 1 часть.

**Фиточай «Вита»** (общеукрепляющий)

- плоды шиповника – 2 части,

- плоды аронии чёрной – 2 части,

- плоды рябины обыкновенной – 2 части,

- плоды черники – 1 часть,

- листья крапивы – 1 часть,

- плоды малины 1 часть.

**Витаминный чай.**

1 ст. л. Смеси травы (земляники, брусники, малины, смородины, мелиссы) залить кипятком, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10 мин под крышкой. Норма – 100 гр.

**Апельсиновый чай**

Сухие корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавитьт апельсиновый сироп, чай, залить 200мл. кипятка, настаивать 5 мин., процедить.

**Изюминка**

30 гр шиповника, 10 гр изюма, 1 ст. л. Крапивы залить кипятком 200мл., кипятить на слабом огне 10 мин., настоять в тёплом месте 4 часа, процедить.

**Приложение 4.**

Проблема ухудшения здоровья становится национальной. Охрана и укрепление здоровья детей, а также формирование привычки к здоровому образу жизни – является одной из ключевых целей в системе дошкольного образования.

Нами была поставлена задача не лечения больных детей, а профилактика заболеваний, формирование у них потребности в ежедневной двигательной деятельности, оздоровление организма с помощью массажа и самомассажа, с элементами дыхательной гимнастики.

Массаж – это ритмичное раздражение кожи с определённой силой и в определённой последовательности. Точечный массаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Применяется путём воздействия на активные точки. В основном на подошвах ног, пальцев рук, некоторых точек на голове, лице, ушах, на пальцах рук. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые эффективнее лекарств.

Массаж пальцев: по восточной медицине, массаж большого пальца повышает активность головного мозга,

Указательного – воздействует на состояние желудка,

Среднего – на кишечник,

Безымянного – на печень и почки,

Мизинца – на сердце.

Массаж делается ежедневно

**Игровой массаж «Поиграем с ручками»**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это повышает деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Эй, ребята, все ко мне*. Подзываем детей к себе.*

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру массаж.

Разотру ладошки сильно, *Растираем ладони до тепла.*

Каждый пальчик покручу. *Большим и указательным пальцем одной*

Поздороваюсь со всеми, *руки растираем каждый палец.*

Никого не обойду.

С ноготками поиграю, *Трем ногти друг о друга.*

Друг о друга их потру.

Потом ручки разогрею, *Мягко поглаживаем руки.*

Плечи мягко разомну. *Плечи растираем.*

Затем руки я помою, *Имитируем мытьё рук.*

Пальчик в пальчик я вложу, *Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук*

На замочек их закрою *Переплетенные пальцы закрываем в замок.*

И тепло поберегу. *Подносим их к груди и замираем.*

Вытяну я пальчики, *Вытягиваем пальцы вверх и шевелим ими.*

Пусть бегут как зайчики.

Раз-два, раз-два

Вот и кончилась игра*. Встряхиваем руки и расслабляем.*

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**«Поиграем с ушками»**

Стимулирование биологически активных точек, расположенных на ушной раковине, которые связаны со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Проводится

5-6 раз / 2-3 раза в день.

Приходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди,  *Дети показывают уши взрослому.*

Их скорее покажи.

Ловко с ними мы играем*, Заводим пальцы за уши, прижав ушные*

Вот как хлопаем ушами. *Раковины к голове и резко отпускаем, при*

Вот так хлопаем ушами. *этом должен ощутиться хлопок.*

А сейчас потянем вниз. *Захватываем кончиками большого и*

Ушко, ты не отвались. *указательного пальцев мочки ушей и тянем.*

А потом, а потом *Вводим указательный палец в слуховое отверстие*

Поиграем козелком. *И указательным пальцем прижимаем козелок.*

 *Захватив его, поворачиваем во все стороны.*

Ушко, кажется замёрзло, *Прикладываем пальцы к ушам и трём ушную раковину.*

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, *Расслабляемся и слушаем тишину.*

Наступила ти-ши-на.

**«Поиграем с носиком»**

Подходи ко мне, дружок, *Дети удобно рассаживаются.*

И садись скорей в кружок.

Носик ты скорей найди, *Показывают нос взрослому.*

Тёте--------------- покажи.

Надо носик очищать, *Берём салфетку и очищаем нос.*

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай, *Крепко закрываем рот, дышим носом.*

Только носиком гуляй.

Вот так носик-баловник! *На вдохе оказываем сопротивление воздуху, надавливая*

Он шалить у нас привык. *Большим и указательным пальцем на крылья носа.*

Тише, тише не спеши. *10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю,*

Ароматом подыши. *Поочерёдно закрывая их указательным пальцем.*

Хорошо гулять в саду

И поёт нос: «Ба-бо-бу». *На вдохе постукиваем указательным пальцем по крыльям*

 *носа и поём.*

Надо носик нам погреть, *Растираем крылья носа вверх и обратно.*

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,  *Убираем салфетки.*

Возвращаемся домой.

**Массаж спины «Дождик»**

Движения выполняются сверху вниз.

Дождик бегает по крыше. *Дети встают друг за другом «паровозиком» и*

Бом! Бом! Бом!  *Похлопывают друг друга ладошками по спине.*

По весёлой звонкой крыше *Постукивают пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите *Легко постукивают кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

-Никуда не выходите. *Растирают рёбрами ладоней (пилят)*

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – *Ладонями разминают плечи впереди стоящего.*

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте… *Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.*

Бом! Бом! Бом!

**Массаж тела «Лягушата»**

Движения по тексту.

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По рукам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

Использованы материалы : М. Ю. Картушина «Золотой огонёк», Е. Ю. Александрова «Остров здоровья», З. С. Макарова, Л. Г. Голубева «Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в ДОУ»

**Приложение 5.**

**Закаливание водой.**

По сравнению с воздухом вода является более сильным средством закаливания, так как обладает большей теплопроводностью и теплоёмкостью. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением окончаний чувствительных нервов-рецепторов. Под их действием возникает возбуждение, которое передаётся по нервным волокнам в центры спинного и головного мозга, где рождаются импульсы ответных реакций. Влияние прохладной воды сказывается в рефлекторном изменении тонуса и просвета кровеносных сосудов.

Начинать закаливание водой надо с наименее резких воздействий - Местных обтираний или обливаний, постепенно переходя к общим. Одновременно снижают температуру воды. Закаливание проводится при комнатной температуре воздуха, в жаркое время под открытым небом.

В качестве местных закаливающих процедур можно использовать умывание после сна, мытьё рук, мытьё ног перед сном, обтирание, игры с водой.

Обливание оказывает более эффективное действие, уже через полтора месяца у детей снижается заболевание верхних дыхательных путей. Очень хороший результат даёт обливание ног и стоп, так как здесь расположено много кровеносных сосудов. При этом увеличивается частота пульса, повышается лёгочная вентиляция. Процедура продолжается 2-3 минуты, затем ребёнка укладывают в постель. Вместо обливания ног можно использовать, как рекомендует Г. Н. Сперанский, короткие прохладные ванны («топтание в тазу») в течении3-4 минут, при начальной температуре +31 - +32С, постепенно доводя до +18С. Для местных процедур применяется более прохладная вода.

Общие водные закаливающие процедуры оказывают более резкое раздражающее влияние, так как увеличивается площадь воздействия. Начальная температура воды + 33 -+ 34С, которая снижается в течение 2-3 недель до +26С. Общие водные процедуры не рекомендуется проводить сразу после еды. После обливания ребёнка вытирают сухим полотенцем, слегка массируя кожу.

 Хорошее воздействие оказывает общий душ, здесь действие воды усиливается давлением множества отдельных тонких струй.

Возможно также купание в открытых водоёмах, но в условиях ДОУ это связано с возникновением множества трудно решаемых вопросов.

Воду как средство закаливания используют не только воздействуя ею на кожные покровы, но и на слизистые полости рта и носоглотки. Начиная с 3-4 лет, детей необходимо учить полоскать рот. Ребёнок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта не менее

2-3 раз, каждый раз сплёвывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды +37+36С, каждые 2-3 дня температура снижается на 1С и доводится до комнатной. В воду можно добавить поваренной соли (1 гр. на стакан), отвары лекарственных трав.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой, при чём в сочетании - сначала воздушная ванна или прогулка и за ней водная процедура.

**Обширное обливание по В. Г. Алямовской.**

Обширное обливание проводится после дневного сна небольшими группами детей. Грудь ребенка должна быть освобождена от одежды. В кране необходимо сделать воду комнатной температуры. Воспитатель следит за последовательностью умывания.

Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз». То же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки и положить их сзади на шею, провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть и «отжать» руки, вытереться на сухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два».

**Контрастное воздушное и водное закаливание.**

Воздушное закаливание.

К концу дневного сна в одной из комнат температура воздуха снижается до +13 - +16С. После того как дети проснулись, они делают 2-3 минуты несколько физических упражнений, охватывающих все группы мышц (подтягивание к груди согнутых колен; перекрёстное и параллельное движение рук и ног; Покачивание согнутых колен в правую и левую стороны; различные упражнения лёжа на боку и животе).

По команде дети снимают одежду, оставаясь лишь в трусах, и выполняют бег или танцевальные упражнения попеременно в «холодном» и «тёплом» помещениях, т.е. принимают воздушно-контрастную ванну. Разница температур должна составлять 3-5С, т.е. в «тёплом» +21-+24С, а в «холодном» +18-+19С, которая в течении 1,5-2 месяцев доводится до +12-+15С. Во время пребывания в «холодной» комнате проводятся интенсивные занятия (игры, упражнения, различные виды бега и ходьбы), в «тёплой» комнате более спокойный темп движения. Количество пробежек из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой из них по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Дети после болезни при закаливании одеты в чешки и майки, а продолжительность в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

Контрастное водное закаливание.

Этот метод является более интенсивным, чем воздушное, т.к. теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха..

Оно проводится 2 раза в неделю, в учреждениях где есть бассейн. Вода в нём +26-+27С. Приняв тёплый душ, дети заходят в бассейн. После непродолжительных игр в воде, дети поднимаются на ступеньку над уровнем воды, где их обливают из шланга водой на 2-3С ниже чем в бассейне. Повторяемость троекратная, общее пребывание в бассейне - 10-15 минут. Контраст температур за 2,5-3 месяца увеличивается до 10-12С.

 Эффективность контрастного воздушного и водного закаливания возрастает, если ребёнок получает эти процедуры и дома.

**Воздух**.

Использовать воздух в качестве закаливающего средства можно и должно постоянно, во все времена года. Наша задача состоит в том, чтобы это воздействие оказывало благоприятное влияние на рост и развитие ребёнка.

Физическое воздействие воздуха на организм определяется показателями: теплопроводностью, температурой, влажностью, давлением, движением, ионизацией, освещением.

Для правильного развития ребёнок должен находиться на свежем воздухе зимой не менее 4-5 часов в сутки и летом весь день.

При этом необходимо, чтобы воздух был чистым, рядом не должно быть предприятий, а участок окружён зеленью.

Не меньшее значение при организации закаливания имеет соблюдение гигиенических требований воздушного режима в помещениях. Это достигается влажной уборкой и сквозным проветриванием. Помимо этого необходимо поддержание температурного режима. Влажность воздуха лучше всего в пределах 40-60%.

Действие воздуха - это раздражитель, под его влиянием улучшается регулирующая роль ц.н.с., усиливаются процессы обмена веществ, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов в крови, улучшается защитная функция крови. Ребёнок становится бодрым и жизнерадостным.

Закаливание воздухом начинается с использованием слабых процедур. Первые воздушные ванны проводят в проветренном помещении, начальная температура не должна вызывать напряжения механизмов терморегуляции. Большое значение при этом имеет правильный выбор детской одежды. Она должна быть воздухопроницаемой, легкой и не синтетической.

Воздушные ванны проводятся при температуре в помещении в пределах +22- +19С. Постепенно температуру снижают путём проветривания до +16- +15С для детей старшего возраста. Начальная продолжительность равна 4-5 минутам, увеличивают через каждые 2-3 дня на 1-2 минуты, доводя до 10-15. Тело при этом постепенно освобождается от одежды. Надо воспитывать у детей спокойное отношение к процедурам. Ежедневно проводят 2-3 воздушные ванны.

При приёме ванн необходимо обеспечить достаточную двигательную активность (бег, прыжки, игры).

Важнейшим закаливающим средством являются прогулки продолжительностью до 4-5 часов в день. Они необходимы в любую погоду ( дети старшего возраста могут гулять при температуре до -20 -22С, при этом не допустимо, чтобы у детей были мокрые ноги и руки.

Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции.

**Закаливание воздушным потоком.**

Для того, чтобы избежать болезнетворного влияния сквозняков и ветровых охлаждений рекомендуется тренировать детей по средством создания дозированного воздушного потока, искусственно вызываемого вентилятором. Закаливание осуществляется при температуре 17,5-22,5С посредством обдувания детей вентилятором при отсутствии колебаний влажности воздуха и при сухих кожных покровах детей.

В помещении ставится один или несколько вентиляторов на высоте 30-40 см от пола, расположенных вокруг или полукольцом, так чтобы потоки воздуха были разделены и не усиливали друг друга при обдувании.

По команде воспитателя дети становятся лицом, а затем спиной к вентилятору, так же можно перебегать по периметру группы. Выполнять закаливание необходимо при температуре не ниже 22С.

Во время первой процедуры 20 секунд с расстояния 5 метров от вентилятора. Каждые 2 дня время обдувания увеличивается на 20 сек. и к 24 дню доводится до 3-х минут. Расстояние от вентилятора каждые два дня уменьшается на 0,5 метра. К 24 дню расстояние от него должно быть не менее 1 метра. Возможно чередовать скорость воздушного потока.. Данный вид закаливания проводится перед или после дневного сна и рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

**Закаливание солнечными лучами.**

Физиологическое воздействие солнечных лучей наиболее сильное по сравнению с другими природными факторами закаливания. Солнечный свет состоит из различных лучей:

- Инфракрасные лучи принято называть тепловыми, под их влиянием возбуждаются нервные окончания кожных покровов и расширяются кровеносные сосуды кожи. Инфракрасные лучи усиливают действие ультрафиолетовых лучей.

- Ультрафиолетовые лучи вызывают химические превращения в клетках, в результате которых изменяется белковая структура клеток, образуются различные белковые субстанции, повышающие проницаемость оболочек клеток и вызывающие образование пигментных веществ. Их называют холодными лучами. Антирахитное действие этих лучей (образование витамина Д) регулирует процессы окостенения скелета и отложения солей кальция в костях. Влияние ультрафиолетовых лучей на нервную систему выражается в изменениях реакций высшей нервной деятельности. В зависимости от дозы, наблюдается или стимуляция, или угнетение безусловных или условных рефлексов, направленных на сохранение постоянства температуры тела.

Действие солнечного света используется в начале в малых дозах. Из-за их сильного физиологического влияния на организм, использование в целях закаливания детей ограничено. Закаливание солнечными лучами начинают после подготовки организма воздушными ваннами.

Солнечные ванны проводят во время прогулки. Тело ребёнка постепенно обнажают, на голове должен быть головной убор с козырьком. Лучшее время пребывания от 10 до 12 часов, не ранее чем через полтора часа после еды и заканчиваются за 30-40 минут до еды. Закаливание детей полезно совмещать с различной деятельностью. Площадка для прогулок должна быть озеленена, с беседками, с газонным, а не асфальтовым покрытием.

Начинают закаливание при тёплой погоде, но при облачном небе или в тени. При температуре воздуха +22, +25С и при отсутствии ветра детей одевают в трусы и майки, которые в середине прогулки снимают, и выводят на прямые солнечные лучи не более чем на 5-6 минут. Обязательно необходимо следить, чтобы дети не перегревались. После появления загара, который является естественной защитой от солнечных лучей, длительность пребывания доводится до 8-10 минут 2-3 раза в течение прогулки. После облучения прогулка заканчивается спокойной игрой в тени, продолжающейся 20-30 минут. Затем следует умывание и общая водная процедура.

Внимательное наблюдение за детьми позволяет своевременно принять меры, предупреждающие вредные последствия облучения, такие как ожоги, тепловые удары, перегревания. Сотрудники должны знать какие действия необходимо проводить при их возникновении и своевременно оказать ребёнку помощь.

В целом же, прогулка способствует развитию аппетита и спокойному сну.

**Приложение 6.**

Кислородные коктейли готовят непосредственно перед употреблением по инструкции с помощью аппарата «Здоровье».

Кислородные коктёйли готовят с настоями трав подорожника, зверобоя, пустырника, солодки, шалфея, шиповника.1 ст. л. желатина заливаем холодной кипяченой водой на 6-8 часов, нагреваем до полного растворения, постоянно помешивая, и охлаждаем.

Кислород улучшает окислительно-восстановительные процессы. Кислород поступает в желудок в виде пены и постепенно всасывается и стимулирует выделение биологически активных веществ. Кислород улучшает все виды обмена веществ и биоэнергетики. Кислородная пена способствует активному всасыванию настоев лечебных трав.

Принимать её лучше натощак, за 1 час до еды или после еды. Курс 10-15 процедур. На один приём рекомендуется 300-500 см3 пены.

**Приложение 7.**

Работа с лампой Чижевского: перед аэронизацией необходимо разобрать постели, хорошо проветриваем помещении е, т.к. в загрязнённом воздухе отрицательные ионы теряют свой заряд. Лампа включается за 10-15 мин. до сна и продолжает работать в течении 30-40 мин. во время сна. Проветривание больше не проводится до конца сна, т.к. дети должны вдыхать ионизированный воздух.

У детей улучшается сон, аппетит, общее самочувствие. Особенно показаны эти процедуры в зимнее время.

**Приложение 8.**

**Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.**Пока дети спят, готовим условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания
Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Начинаем проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

 Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.
 Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам). Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы. Они выполняются в течении 2-3 минут.
Затем дети переходят в теплую комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут.
Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 10-12 минут.

**Комплекс «Птички».**

Упражнение «Птички просыпаются»: дети, лёжа на кроватях, медленно приподнимают руки вверх – вдох, опускают их – выдох.

Птички проснулись,

Друзьям улыбнулись,

Вверх потянулись.

Упражнение «Птички расправляют крылышки»: лёжа на спине, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Свести локти перед грудью – развести их в стороны

Расправляют крылышки

Птички-невелички,

Разминают крылышки

Воробьи, синички.

Упражнение «Разминаем ножки»:лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки – согнуть ноги в голеностопном суставе.

А теперь разбудим ножки,

Поиграем все немножко.

Упражнение «Ножки»: поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.

Чтоб за веточки держаться, Нужно ножки разминать,

Их сгибать и разгибать.

Упражнение «Потягушки»: сесть по- турецки, руки перед грудью, пальцы сцепить в «замок». Поднять руки вверх, вывернуть «замок» ладонями вверх, потянуться за руками – вернуться в исходное положение.

Вот как птички потянулись.

Все они уже проснулись.

**«Кошечка»**

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую ногу и руку, затем, расслабившись уронить их. То же проделать левой ногой. Повторить 3-5 раз.
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги согнуты, руки под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и конях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердиться». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. Повторить 5-6 раз.

**Приложение 9.**

Босохождение.

Ходьба босиком тренирует сосуды кожи стоп, рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Необходимо приучать детей ходить босиком детей дома, в летнее время – по грунту, траве, песку. Начинаем приучать летом, постепенно увеличиваем время до15-20 мин. Минимальная температура при которой детям можно ходить босиком 20-22С

Можно приучать ходить детей в переходные к зиме периоды при температуре не менее 18С. Вначале это кратковременные воздействия (пройти из группы в спальню сначала по ковру, затем по полу)

Необходимо следить за температурой ног детей, проверять ступни, проверяя ноги на ощупь.

Проводить работу с родителями о необходимости босохождения дома.

**Приложение 10.**

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

***1. Организационный момент***

 «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

***2. Основная часть***

Игровые упражнения с носиком.

· «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

· «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

· «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

· «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

· «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

· «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

***Заключительный этап.***

· «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой*.

**Закаливающее носовое дыхание**:

сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим , то указательным пальцем,

открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание),

сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить «бо-бу-ба»,

сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.

**«Пастушок дудит в рожок»**

Тренировка правильного носового дыхания: необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть , как в дудочку.

**«Вертушка»**

Дети дуют на вертушку или подвешенный шарик, при этом воздух вдыхается через нос, а выдыхается через рот.

**«Бульканье»**

Стакан на треть наполненный водой, коктейльная трубочка: вдохнуть через нос, длинный выдох в трубочку, чтобы забулькало.

**«Совушка-сова»**

По сигналу «день» дети медленно поворачивают голову влево вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперёди взмахивают руками-крыльями, протяжно произнося «у..у..ффф».

**«Лови комара»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица, сказать»хлоп». Вернуться в исходное положение – вдох.

**«Гуси шипят», «Часики», «Заблудился»** (ау-ау-ау)**, «Сдуй снежинку»,**

**Приложение 11.**

**Консультации для родителей.**

**Работоспособность и соблюдение режима дня.**Все хорошо вовремя.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на "сов", "жаворонков", "голубей". В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   | Пик работоспособности |
|   "Жаворонок"   | Рано просыпается, рано ложится спать. | 9-10 часов утра,16-17 часов вечера |
|   "Сова"   | Встает позже, очень активен вечером. | 11-12 часов утра,18-20 часов вечера |
|   "Голубь"   | Не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не очень поздно. | 10-12 часов утра,15-18 часов вечера |

Независимо от индивидуальных биоритмов школьник вынужден вставать рано утром, и в силах родителей помочь ему успешно начать день.

**Советы для родителей. Как помочь ребенку проснуться**

1. Отличное средство быстро проснуться - физические упражнения, танцевальные движения под ритмичную музыку. Но если взрослые не привыкли делать зарядку с утра, бесполезно добиваться этого от ребенка, поэтому прежде всего САМИ делайте то, к чему хотите приучить ребенка. Позвольте себе несколько минут потанцевать с ребенком, а потом можно приниматься за утренние дела.

2. Можно включать мультик, чтобы ребенок быстрее проснулся. Но время просмотра - один короткий мультфильм, ребенок не должен есть и одеваться перед телевизором.

3. Хорошо пробуждает легкий массаж или приятные упражнения в кровати - потянуться, энергично поработать кистями рук, поднять ноги, сделать несколько вдохов-выдохов.

4. Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а системное недосыпание даже опасно - это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным.
Для этого:

 пусть ребенок ложится спать и встает в одно и тоже время;

 время перед сном должно быть спокойным, без шумных игр, без просмотра боевиков и, тем более, без семейных скандалов;

 обязательны водные процедуры, свежий воздух в комнате;

 учитывайте, что потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет - 9-9,5 часов; в 15-17 лет - 8,5-9 часов.

5. Работоспособность дошкольника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года. К концу недели снижается умственная и физическая работоспособность. Во вторник и среду, как правило, дошкольники работают наиболее продуктивно. В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются, а с апреля до июня возрастают. С возрастом общий уровень работоспособности нарастает.

6. Если работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно, он заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, т.е. общую работоспособность, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета и, конечно, понимание взрослых.

#### Здоровье всему голова»

**Запомни:**

* Здоровье дороже богатства
* Здоровым будешь – всё добудешь
* Здоровье не купишь
* В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

**Как повысить иммунитет**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

* Настойка элеуторококка (1 капля на 1 год жизни)
* Сок моркови (50,0г)
* Сок свёклы (50,0г)
* «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
* «Аевит» (витамины)
* Рыбий жир
* Оротат калия (курс лечения 10 дней)
* 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

**Лук от семи недуг**

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.
При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.
Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.
Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.
Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

**Грипп**

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

* Избегать массового скопления людей
* Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
* Смазывание носа оксолиновой мазью
* Вдыхание паров лука и чеснока
* Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
* 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
* Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
* Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

**Ларингит**

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.
При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.
Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

**Фарингит и ларингит**

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.
При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)
Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.
Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

Мед, снег и Новый год.

Вот и наступил Новый 2010 год. Ёлка, Дед Мороз, шампанское – одним словом праздник. На улице – игра в снежки, лыжи, санки, коньки. Однако, именно сейчас после праздника самое время задуматься над собственным здоровьем. Организм, ослабленный праздником, нуждается в особой защите. А с наступлением холодных дней в каждой семье возникает проблема простудных заболеваний. Как уберечь себя от этого? Очень просто - с помощью меда.

[](http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2010-01/1262414252_med1.jpg)

Знаменитый математик Пифагор и философ Демокрит говорили, что они дожили до глубокой старости потому, что постоянно употребляли мед. Древнегреческий врач Гиппократ рекомендовал мед для лечения заболеваний желудка, печени, гнойных ран. Древние египтяне так же использовали мед для питания и лечения. Индейцы задолго до нашего времени употребляли его в качестве противоядия при отравлениях. При всех заболеваниях органов дыхания с давних времен применяется мед не только в чистом виде, но и в составе продуктов питания.
Например, рекомендуется принимать мед с теплым молоком (ст. л. меда на I ст. молока), с соком лимона (сок лимона на 100 г. меда). Очень хорошее средство от кашля сироп из сока хрена и меда в соотношениях 1:1.
Также мед применяется для приготовления различных напитков блюд, сладостей, которые радуют и детей и взрослых.

Конфеты Медовые

К *ст. ложке меда, ст. сахарного песка, ст. ложка уксуса добавить немного воды, всё перемешать, Кипятить до консистенции помадки, затем массу выложить на смазанный воском противень. После охлаждения разрезать на кубики.*

**Как не надо лечить ребенка
«десять великих и обязательных «не»**
1. Не искать в каждой болезни ребенка чью-то в том и свою, вину
Не на каждую беду есть вина. В мире есть бездна тайных причин, в мире есть случай. Даже при правильнейшем образе жизни и прекрасной наследственности некоторые болезни практически неизбежны. Не все знает наука, не все может медицина. Будем мужественны и, насколько возможно, спокойны.
2. Не укладывать насильно в постель, если ребенок бодр и активен, даже при повышенной температуре; и не лишать возможности играть и развлекаться, а при незаразности заболевания - общаться со сверстниками. Это - вредная перестраховка.
3. Не кутать; здоров ли ребенок или болеет, ни в коем случае не закупоривать и не перегревать помещение - вредная перестраховка.
4. Не кормите насильно и не навязывать еду.
5. Не пичкать лекарствами. Любое лекарство - только по предписанию врача. Никаких лекарств «на всякий случай»! - вреднейшая перестраховка.
6. Не стесняться в вызове врача к ребенку. Такая перестраховка не повредит. Но и не вызывать без очевидного повода (и в необходимой перестраховке соблюдать меру и такт...). Если приходится показывать ребенка многим врачам (чем меньше, тем лучше) и диагнозы и рекомендации не совпадают, то необходимо решиться сделать выбор в пользу какого-то одного и следовать его предписаниям. В медицине, как в армии, необходимо единоначалие или, во всяком случае, согласованность действий различных начальств. Ни в коем случае не устраивать на свой страх и риск «коктейли» из разных рецептов! Лучше меньше да лучше. Перелечить так же страшно, как недолечить.
7. Не таскать ребенка без явной надобности (нарастающее ухудшение состояния) по различным обследованиям. Тоже перестраховка, могущая принести вред. Но остережемся и недостраховки!
8. Не создавать в доме обстановки тревожного ожидания всевозможных болезней. Ребенок доверчив, ребенок внушаем! При всей кажущейся беспечности и невнимательности ловит каждое слово, реагирует на малейшие изменения, бессознательно «заражается» ими. Многое воспринимает преувеличенно, искаженно, впадает в фантазии. И физически, и психически легко делается таким, каким его воспринимают; чего от него ждут, в чем уверены - таким, с большой вероятностью и становится. Если вы постоянно тревожитесь о его здоровье, если ждете болезней и только болезней, то ваш настрой может, путем бессознательного внушения, превратиться в его трудно излечимый невроз и действительно породить уйму недугов, которых могло и не быть. Излишняя тревожность опасней беспечности.
9. Не приставать с расспросами относительно самочувствия, Стараться вообще не спрашивать, наблюдать исподволь, незаметно для ребенка. Не забудем: всякий вопрос (как и всякий взгляд, вздох, движение) есть прямое или косвенное внушение.
10. Не ублажать сверх обычного во время болезни. Следить за тем, чтобы ребенок не получил впечатления, что болеть выгодно: это чревато и порчей характера, и многими дополнительными болезнями. Похвалы, ласки, подарки, все внешние проявления внимания и заботы - лишь в степени, необходимой для поддержания спокойствия и уверенности в выздоровлении. Не отменять те обязанности, которые ребенок может выполнить по состоянию - то есть без перенапряжения и вреда для здоровья (уроки, уборки комнаты, если, например, отсиживается дома после нетяжелого гриппа).