Доклад для педагогов на тему:

«Основы природного закаливания ребенка в детском дошкольном учреждении».

Подготовила:

воспитатель ГБОУ д/с № 2573

Лычагина И.А.

Москва, 2013 год.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада. Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
2. Прогулки, физкультурные занятия /на воздухе 1 раз в неделю/
3. Проветривание группы, спальной комнаты /перед, после сна/
4. Полоскание горла /ежедневно/.  
   Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
5. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины, кислородные коктейли. Закаливание солнцем, воздухом, водой /в летний период/
6. Проводить работу с родителя по профилактике оздоровительных мероприятий дома в течение года.

В весенне-летний период, только закаливающие процедуры:

* ежедневные прогулки на свежем воздухе
* воздушно-солнечные ванны
* хождение босиком по траве, песку.

. Как показали исследования, **способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но …** **только на свежем воздухе**. Исследователи отмечают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным, щуплым детям. Если эти истины не усвоят воспитатели и родители, то они не смогут помочь своим детям и воспитанникам обрести надежное здоровье. ( В.Г. Алямовская “Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении).

В летний период **хождение босиком** используется **во время прогулок** в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. В летнее время используем **плескательные бассейны с подключенной холодной и горячей водой.** Это дало возможность поддерживать необходимую температуру воды для разных групп детей и явилось прекрасным средством не только для закаливания, но и поддержания эмоционально - положительного тонуса и оздоровления в целом.

**Солнечные ванны** оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.).

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают со **световоздушных ванн в тени деревьев**, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5–6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.

***Вода*** является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме).

Температура воды должна быть 28–36Сº, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето.

При обливании водой, купании в открытом водоёме на организм оказывают влияние не только температура воды, но и ее давление, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море – еще и химический состав воды. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массаж, что способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию. Водные процедуры – возбуждающие и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывания (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливания ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23Сº, купания в открытых водоемах (бассейне, река, озеро, море).

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

***Закаливания носоглотки чесночным раствором***– профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта. Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВ. Из расчета 1 чес. зубок на стакан воды. Чеснок размять, залить охлаждённой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, закапать в нос (по необходимости). Использовать раствор в течение 2 ч. после приготовления. Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на улицу.

***Очищающий салат*** – способствовать очистке организма от шлаков; оптимальный режим работы желудочно-кишечного тракта; выработке желудочного сока с помочью клетчатки. Салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и т.д.) детям дают перед основным завтраком (за 15 мин.) по столовой ложке на голодный желудок.

***Промывание носа холодной водой***– восстановить носовые дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусных инфекций, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрёй).

***Здоровое питание***– усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам. Пшеницу тщательно промыть холодной водой. Затем в эмалированной посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в тёплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32–34 ч. пшеницу, у которой появились ростки нужно несколько раз помыть холодной кипяченной водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Употреблять по 1 ст. ложки после дневного сна.

***Оздоровительный бег (дозированный)***– дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

***Обливание холодной водой*** *–* способствовать пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится как правило 20–30 с. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

***Ароматерапия*** *–* это запах оздоровляющий среди разнообразия растительного мира. Уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом. Младенцы узнают мать практически сразу же после рождения, еще не видят лица, не отличая голоса. Женщины, обоняние которых намного тоньше, чем у мужчины, особенно чувствительны.

Человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений – эфирные масла и ароматические смолы.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. ложка молока и добавить в ванну.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

***Фитотерапия*** *–* это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе на ночь).

***Цветотерапия* –** это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

***Камнетеропия*** – это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье, психику человека.

***(Металлотерапия медетерапия (медь, монеты до 1961 года), термосталехирурготерапия, серебротерапия)***– это целительные металлы. Свойства некоторых металлов, действуют на здоровье человека. Кто не знает, как вредно производство, где присутствует, например, свинец и ртуть. И совсем другое дело – серебро, стоит его опустить в воду на некоторое время, и она обретает целительность.

***Фитонцидотерапия.***У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

***Апитерапия.***Лечение продуктами пчеловодства. Наружно и внутрь.

***Диетотерапия.***Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроядение, вегетарианство, голодание.

***Водотерапия.***Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

***Светотерапия.***Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

На основании данных по теме исследования можно сделать следующие выводы.

1.   С целью оздоровления детей разработана система закаливания водой, воздушными и солнечными ваннами, ходьба босиком по «тропинке здоровья».

2.   Наряду с традиционными в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении могут быть использованы такие методы оздоровления детей, как ароматерапия, фитотерапия, металлотерапия, цветотерапия, светотерапия, камнетерапия и т.д.).

**Заключение**

Одним из главных направлений работы ДОУ являются обеспечение благотворных условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Эффективность оздоровительной работы с детьми будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с «тропой здоровья» и физическими упражнениями), а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, фитонцидотерапия, металлотерапия игротерапия, камнетеропия и т.д.).