**Нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний в детском саду и семье**

Все здравомыслящие люди хотят быть здоровыми и особенно желают этого своим детям. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности. Задачи по оздоровлению детей могут успешно решаться только при условии совместной работы детского сада и семьи. Обществу не безразлично, какими вырастут дети: здоровыми, сильными, трудолюбивыми гражданами или людьми с ослабленным здоровьем, с низким уровнем работоспособности. Родители в ответе перед государством за физическое и нравственное воспитание детей. Они должны создавать детям благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, их нормального физического развития и профилактики заболеваний. А наш с вами долг - помочь им в этом.

Здоровье детей дошкольников с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последнее время. В первую очередь всему виной окружающая среда: воздух, вода, и соответственно выращенные на всем этом продукты питания. Чтобы противостоять всему отрицательному, необходимо искать новые нетрадиционные формы подхода и воздействия на организм детей.

Ту же самую природу можно с успехом использовать на благо, а всё это зависит от понимания, знаний и приложения сил. Нужно уметь определять причину и следствия и, исходя из условий, можно пытаться влиять на поддержание физического состояния детей и даже значительного улучшения здоровья.

Доктор медицинских наук Ю.Змановский справедливо утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, надо постоянно сопоставлять температуру и одежду, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела малышей.

Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий. Специально организованное закаливание хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию (имеется ввиду нетрадиционные методы закаливания). Ребенок постоянно, находящийся в помещении в одних и тех же комфортных температурных условиях, как и тепличное растение, не подвергая себя, свой терморегуляторный аппарат измененным температурам обязательно будет подвержен простудным и другим заболеваниям.

С рождения ребенка до конца жизни организм человека подвержен постоянно среде воздуха, который на него действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, укрепляя нервную систему. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух, и не только нельзя им пренебрегать, а, наоборот, использовать нужно постоянно и как можно продолжительнее на каждый день. Воздух - часть материальной оболочки земли, которая содержит все виды энергии, необходимой для жизнедеятельности организма.

При отсутствии систематических должных воздействий на организм ребенка (прогулок на свежем воздухе, сна в проветренной комнате и с открытыми форточками, специально организованных закаливающих процедур и т.п.), будем так говорить разности получаемых температур, и чем значительнее диапазон между получаемым теплом и холодом в различных его проявлениях, тем устойчивее будет состояние организма и большая гарантия в будущем быть подверженным еще большим изменениям, не только без отклонения от здоровья, а, наоборот, в укреплении аппарата защитной системы.

При этом, чем разнообразнее закаливающие процедуры по своим функциям: волнообразности, фазам подъема, спада и отдыха различным воздействиям (воды, снега, ветра, влажности воздуха и т.п.), тем стабильнее и лучше будет результат закаленности.

Контролируемые и дозированные холодовые нагрузки, получаемые в повседневной жизни, но только без переохлаждений, на прогулках, во время сна и т.д., с соблюдением необходимой одежды и обуви, но без перегрева, только способствуют закаливанию организма. Систематическое закаливание детей нетрадиционными методами даст 100%-ую гарантию здоровья, несмотря на резкие климатические перепады Севера.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил,

первое из которых - постепенность. Необходимо также учитывать состояние

здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Вот несколько нетрадиционных оздоровительных мероприятий:

1. Промывание носа.

2. Оздоровительный бег.

3. Закаливание носоглотки.

4. Дозированный бег. Босохождение по снегу, асфальту, росе.

5. Обливание холодной водой.

6. Фитотерапия.

7. Психотерапия.

8. Проведение релаксации и медитации.

9. Мини-туризм.

10. Рациональное питание.

11. Моржевание.

12. Массаж, самомассаж.

13. Закаливание стоп контрастной водой, «контрастная дорожка», использование замороженного полотенца для ходьбы.

14. Использование сауны.

15. Дыхательная и звуковая гимнастика.

16. Индивидуальный подход к ребенку, обеспечение щадящего режима в период магнитных бурь и т.д.

Психологи утверждают, что игра - одно из самых важных средств и воспитания, и оздоровления. Увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества. В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утерянные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость и восприятие бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

Все средства для совершенствования физического развития детей, можно разделить на 3 группы.

**1-я группа - профилактическая**.

Цель: повысить адаптационные возможности организма ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, создать условия для последующей работы.

***Закаливание носоглотки чесночным раствором***

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Методические рекомендации. Применять как лекарственное средство (известное в народе со времен Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Из расчета - 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлаждённой кипячённой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно (кому необходимо) закапать в нос. Использовать раствор в течение 2 часов после приготовления.

Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Цель: дать детям заряд бодрости, снять внутреннее напряжение, освободиться от болевых ощущений, помочь почувствовать единение с природой посредством слова, мысли, чувства. Дать духовные и физические силы. Отдать больную энергию.

Методические рекомендации. В течение дня (по мере необходимости) на прогулке, по дороге домой подойти к дереву, прикоснуться спиной к стволу, обхватить его руками, подогнуть одну ногу, прикоснуться голой стопой к коре дерева, закрыть глаза и мысленно попросить: «Мать Природа, дай Здоровья». Направить мысль внутрь себя, прислушаться к ритму работы всех своих органов. Сосна и береза подпитывают человека энергией; ель, осина, тополь снижают боль при воспалительных процессах, т.е. удаляют избыток энергии.

***Промывание носа холодной водой***

Цель: восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусной инфекции, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути.

Методические рекомендации. 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 ноздрями).

**2-я группа - интенсивная**

***Оздоровительный бег (дозированный)***

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия; тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости, суставы. Методические рекомендации. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, лёгкие, вызывает активное потоотделение; вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Однако его надо строго дозировать. Проводить во время утренней гимнастики (перед общеразвивающими упражнениями); в конце прогулки; перед босохождением; после занятий.

***Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в течение всего года)*** Цель: повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развивать приспособляемость к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы.

Методические рекомендации. В облегчённой одежде (куртки, тёплые свитера) дети выстраиваются друг за другом и начинают утреннюю гимнастику с оздоровительного бега в медленном темпе. Можно бегать стайкой. Исходное время - 3-3,5 мин. В подготовительных к школе группах - от 7 до 12 минут. Воспитатель бежит вместе с детьми, следит за состоянием детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто устал. Заканчивается бег постепенным переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания. Затем выполняются упражнения на расслабление.

***Дыхательная гимнастика по системе Бутейко и элементы цигун***

Цель: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Методические рекомендации. Проводится в специально отведенной комнате (без посторонних шумов) как со всеми детьми, так и индивидуально. Выполняя дыхательную гимнастику, мы как бы приводим себя в гармонию с океаном праны Вселенной, оживляющей наше тело. Это укрепляет и оздоравливает систему дыхания, улучшает деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта в целом; благотворно действует на нервную систему. Дыхательные упражнения с задержкой снижают бронхоспазм, применяются при астме.

***Аутотренинг***

Цель: воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, сосудов; с помощью отдельных формул аутогенной тренировки учить детей расслабляться.

Методические рекомендации. После двигательной активности (физкультурного занятия, бега, прогулки) необходимо в изолированной от посторонних шумов комнате сесть в кресло или лечь в постель, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

***Массаж. Самомассаж.***

Цель: привлечь детей к само профилактике, экспресс - диагностике и реабилитации в ранние периоды заболевания, научиться серьезно и бережно относиться к здоровью. Повысить защитные средства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов и др.

Методические рекомендации: Во время утренних процедур самомассаж ушной раковины, пальцев. Массаж и самомассаж во время дыхательной гимнастики.

***3-я группа - сильнодействующая***

***Обливание холодной водой***

Цель: способствовать «пробуждению» нервной системы, мобилизации внутренних сил организма.

Методические рекомендации: Обливание проводится, как правило, 20-30 сек., после чего ребенка быстро вытирают насухо. Вся процедура вместе с растиранием тела не должна превышать 3-4 минут. Если обливание происходит в бассейне, то после него желательно искупаться в теплой воде. Обливание лучше проводить до еды или спустя 1,5-2 часа после нее (нельзя обливать детей перед сном).

***Моржевание***

Цель: повысить сопротивляемость организма, способствовать совершенствованию терморегулирующих процессов.

Методические рекомендации. После купания дети быстро обмакиваются пеленкой, одеваются, делают пробежку, пьют горячий чай - бальзам.

Предлагаемые средства комплексно воздействуют на ребёнка. Все мероприятия проводятся без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять предложенный вид закаливания, могут просто наблюдать. Дозировка и темп зависят от возраста и настроения на данный момент. Дети должны почувствовать радость, которую дарят активное движение и закаливание. Необходим индивидуальный подход к детям с учётом времени их наибольшей активности («жаворонки», «совы», «голуби»).