Нетрадиционные методы оздоровления детей.

Официальная медицина уповает преимущественно на лекарственные препараты для исцеления заболевшего ребенка. Между тем, существует множество разновидностей нетрадиционных мер о закаливании и профилактики простудных заболеваний.

Цель первой группы – 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). Оно очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Готовить из расчета один зубчик на стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять один час. Полоскать горло. Можно при необходимости закапать в нос. Использовать раствор в течении двух часов после приготовления. Применять с октября по апрель. Ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

*Очистительный салат.*

**ЦЕЛЬ:**

Способствует очистке организма от шлаков, оптимальному режиму работы желудочно-кишечного тракта, выработке желудочного сока с помощью клетчатки.

Методическая рекомендация: салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, сельдерей, укроп) дают перед основным завтраком за 15 минут по столовой ложке на голодный желудок.

*Промывание носа холодной водой.*

**ЦЕЛЬ:**

Восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусной инфекции, которое в последствии 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 ее. Аналогично со второй ноздрей.

*Здоровое питание*

**Цель:**

Усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функций желудочного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам.

Методическая рекомендация: пшеницу тщательно промывают холодной водой. Затем в эмалированной стеклянной или керамической посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в теплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32-34 часа пшеницу, у которой появились ростки, нужно несколько раз промыть холодной кипяченой водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Может употребляться детьми всех возрастных групп по 1 столовой ложке после дневного сна.

К средствам оздоровления детей относится и закаливание.

Контрастное воздушное закаливание.

Многочисленные исследования показали, что эффективность закаливания значительно возрастает, если осуществляются попеременные воздействия на организм пониженной и высокой температурой. В этих условиях кожные сосудистые реакции будут сопровождаться то сосудосужающим, то сосудорасширяющим эффектом.

ЦЕЛЬ:

Сохранить или уменьшить теплопотерю с поверхности тела.

Методические рекомендации: начинается закаливающая процедура после дневного сна, продолжается в течение 12-15 минут и носит характер перебежек детей из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно. С помощью форточек в спальне к концу дневного сна температура поддерживается в пределах 14-16 градусов.

1. Примерно в 15.00 включается негромкая музыка, постепенно просыпаются дети, откладывают одеяла и, лежа в постели, выполняют в течение 3 минут физические упражнения.
2. По команде воспитателя дети встают с постели, снимают одежду, оставаясь в майках и трусах. Затем, в течение 1-1,5 мин. выполняют циклические движения умеренной интенсивности в этом холодном помещении.

Во время пребывания в теплом помещении выполняются различные упражнения (подвижные игры со словами, на развитие воображения и творческих элементов, разучивание новых и т.д.). Выполняются они в более спокойном темпе, чем в «холодной» комнате, так, чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений.

Количество перебежек из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой комнате по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура перебежками из холодной комнаты в теплую в процессе игры «самолетики», «перелетная птица», «спутники планет» и др.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения контраста температуры с 3-4 градусов в начале проведения процедуры до разницы 13-15 градусов. Такой контраст температур далее поддерживается в течение всего времени закаливания.

В группах во время вспышки инфекции необходимо использовать одноразовые носовые платки, которые с успехом внедрены во всем мире. Они предупреждают инфицирование детей. Можно централизованно закупить их на всю группу и научить ими пользоваться детей, объяснив их значение.