

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА **дошкольного возраста** **по МБДОУ № 45 «Машенька»**

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания используются факторы внешней среды (воздух, вода солнце) как отдельно, так и в виде комплексных мероприятий. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие - правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, здоровый сон, рациональная одежда, соответствующий возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным относятся - гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание. При закаливании ребенка необходимо соблюдать следующее:

1. состояние здоровья ребенка с учетом его индивидуальных потребностей при выборе метода закаливания;
2. постепенное увеличение силы природного фактора;
3. системность закаливания;
4. спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Основная наша задача: снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей. В связи с этим и составляются комплексные планы оздоровительных мероприятий для каждой возрастной группы.

Для всех детских возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Прогулки необходимы в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя. Детей до 3-х летнего возраста выводить нужно на прогулки при температуре до -15 градусов. Дети более старшего возраста могут гулять при температуре до 20 - 22 градусов холода.

Практика показывает, что любые воздействия воздуха пониженной температуры оказывают полезный закаливающий эффект, т.е. улучшают физическую терморегуляцию.

Хороший закаливающий эффект дают контрастные процедуры.

После дневного сна в одной из комнат группы снижается температура воздуха до 13- шестнадцати градусов тепла. Дети в 15 часов просыпаются, лежа в постели выполняют 3-4 упражнения, охватывающие все группы мышц. Затем встают, снимают пижамы, выходят в группу с пониженной температурой на 3 - 5 градусов, т.е. принимают воздушно-контрастную ванну.

Хождение босиком является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Главный смысл хождения босиком - закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом пола, земли.

Очень часто дети приходят в детские сады с плоскостопием, нарушением осанки, ППЦНС.

Из-за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение позвоночника, затрудняется движение.

Профилактические упражнения, укрепляющие своды стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастики, а также использоваться в физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Высота каблука должна быть 1,5 - 2 см, для подростков - 3-4 см. Дети, страдающие плоскостопием, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия.

Любое занятие общеразвивающего или оздоровительного характера должно доставлять ребенку радость.

Необходимо соблюдать при этом принцип - «тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохладиться».

В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга.

Дети с большей двигательной активностью оказываются более развитыми и физически, и психически.

Для повышения двигательной активности и оздоровления детей раннего возраста можно использовать «игровые дорожки» в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна.

«Игровые дорожки» - лоток с галькой, водой, махровый коврик, ребристая доска, массажеры для стоп, которые помогают включить в работу все группы мышц.

Введение в режим дня детей раннего возраста общеразвивающих упражнений и подвижных игр повышает двигательную активность, способствует правильному формированию стопы, развивает координацию движений, совершенствует физическое развитие.

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей, которая должна соответствовать погоде на данное время дня.

Чем больше ребенок перегревается из-за лишней одежды, тем более высок риск возникновения острого респираторного заболевания.

Важнейшим закаливающим средством должны быть прогулки до 4-5 часов в день.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в теплое время года ходить босиком по грунту, вплоть до бега по снегу закаленными, в зимний период года кататься на коньках и лыжах.

Закаливание должно стать образом жизни ребенка, а точнее- семейного уклада.

Анализы заболеваемости в группах раннего возраста показывают, что наибольшее количество заболеваний падает на первые месяцы пребывания ребёнка в дошкольном учреждении. Одна из главных причин - трудная адаптация детей

раннего возраста. Это обусловлено отсутствием правильного физического воспитания в семье. Многие молодые родители не готовят ребенка к поступлению в детский сад: он не приучен к режиму, малообщителен, имеет вредные привычки- сосание пустышки, укачивание перед сном, малоподвижность.

Медицинские работники совместно с педагогами ставят задачу- целенаправленно формировать и тренировать адаптационные возможности ребенка.

Оздоровительные мероприятия на осенний - зимний период в I младших группах

1. Сквозное проветривание группы — ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Дыхательная гимнастика — ежедневно.
4. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом»,полоскание зева растворами трав - 10 дней)
6. Ароматерапия — ежедневно.
7. Оксолиновая мазь - ежедневно.
8. Ревит - ежедневно.
9. Подача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда, запивая 0,5 стакан воды - ежедневно.
10. Контрастное закаливание - ежедневно.
11. Киндер сюрприз с фитоцидами - ежедневно.

Оздоровительные мероприятия на осенний - зимний период в II младших группах

1. Сквозное проветривание группы - ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Дыхательная гимнастика - ежедневно.
4. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом»,полоскание зева растворами трав -10 дней)
5. Ароматерапия - ежедневно
6. Оксолиновая мазь - ежедневно.
7. Ревит - ежедневно.
8. Подача лимонно-чесночной смеси за 30 минут дообеда, запивая 0,5 стакан воды - ежедневно.
10. Контрастное закаливание - ежедневно.
11. Киндер сюрприз с фитоцидами - ежедневно.

Оздоровительные мероприятия на осенний -зимний период в средних группах

1. Сквозное проветривание группы - ежедневно.

2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Солевое полоскание полости рта после обеда.
4. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом» -10дней)
5. Дача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда запивая 0,5ст. воды - ежедневно.
6. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Пробежки после сна - ежедневно.
8. Оксолиновая мазь - ежедневно.
9. Витамины (витаминизация IIIблюда в обед) -ежедневно.
10. Ароматерапия - ежедневно.
11. Точечный массаж по Уманской - ежедневно.
12. Киндер сюрприз с фитоцидами -ежедневно.
13. Подача лука и чеснока в первое блюда в обед.

Оздоровительные мероприятия на осенний - зимний период в старших группах

1. Сквозное проветривание группы - ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Солевое полоскание полости рта после обеда.
4. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом» -10дней)
5. Подача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда запивая 0,5ст. воды - ежедневно.
6. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Пробежки после сна - ежедневно.
8. Оксолиновая мазь - ежедневно.
9. Витамины (витаминизация IIIблюда в обед) -ежедневно.
10. Ароматерапия - ежедневно.
11. Точечный массаж по Уманской - ежедневно.
12. Киндер сюрприз с фитоцидами - ежедневно.
13. Подача лука и чеснока в первое блюда в обед.

Оздоровительные мероприятия на осенний - зимний период в подготовительных группах

1. Сквозное проветривание группы - ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом» -10дней)
4. Дыхательная гимнастика после сна ежедневно.
5. Оксолиновая мазь - ежедневно.
6. Витамины - ежедневно.
7. Поача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда запивая 0,5ст. воды - ежедневно.
8. Точечный массаж по Уманской, гимнастика ДО-ИН ежедневно.
9. Киндер сюрприз с фитонцидами - ежедневно.
10. Ароматерапия - ежедневно.
11. Использование шаров Су -Джок 1 раз в неделю.
12. Пробежки после сна - ежедневно.
13. Контрастное закаливание - ежедневно.
14. прием лука и чеснока в первом блюде в обед.

АРОМАТЕРАПИЯ для здоровья и хорошего настроения

Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел разных растений.

Существуют разные способы применения масел. В небольших дозировках их используют для аромамассажа, ингаляций, аромаванн, а также через ароматические лампы. В аромалампе масло капают в чашу, наполненную водой. Под чашей зажигается свеча, которая нагревает воду и способствует испарению масла с её поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.

Ароматические масла используются также при заготовке продуктов, консервировании, приготовлении некоторых блюд; с их помощью можно создать собственные композиции духов.

Следует помнить, что далеко не все масла полезны для маленьких детей.

Запахи влияют на наше подсознание необычайно сильно. Американские исследователи пришли к выводу, что людям, которые собираются вступить в брак, следует на время прекратить пользоваться духами, чтобы партнеры имели возможность выяснить, как же они пахнут на самом деле.

Запах зеленых яблок облегчает боли при мигренях, а в комплексе с запахами банана и мяты способствуют похудению.

Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа: чайное дерево - 4 капли, эвкалипт - 2 капли, чабрец (тимьян) - 2 капли, 2 раза в день через аромалампу.

Массаж Уманской при ОРЗ или гриппе

На картинках показаны самые важные биологические активные зоны (БАЗ) кожи. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.



Зона 1. связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



Зона 4 и зон 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями -регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит -очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето-сосудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, -нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Масс этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.

2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и коррекция приводит к быстрой детренировке.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Закаливание

Закаливание - это система закаливающих мероприятий в ритме дня, а не только одна закаливающая процедура. Это процесс, закладываемый на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Закаливание повышает устойчивость к холоду, является могучим средством, обеспечивающим нормальное развитие ребенка, поэтому в ритме жизни дошкольника должно занять прочное место.

Независимо от формы закаливания необходимо соблюдать его основные принципы: постепенность, непрерывность, индивидуальный подход, положительное эмоциональное отношение ребенка к процедуре, благоприятные гигиенические отношения.

Проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель каждой группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечает самочувствие ребенка и применяемые виды закаливания. В группе дети самостоятельно заполняют «Экран закаливания», в котором разными цветами отмечают свое настроение после закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе по болезни, не посещал детский сад, то первое время по возвращении он получает более слабые холодовые нагрузки.

Во второй младшей группе ходьба по мокрой дорожке заменяется на 2-3 дня босохождением; затем в течение одной недели сокращается время воздействия холодной нагрузки.

В средней группе топтание на мокрой дорожке заменяется хождением сухой дорожке, затем в течение одной недели сокращается время воздействия холодной нагрузки.

Приемы закаливания.

Центральным звеном закаливания является целая цепочка последовательных действий, которые выполняются два раза в день и проходят по следующей схеме:

- Ходьба босиком и легкий бег (использовать физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия);
- Оздоровительный бег;
- Пульсирующий микроклимат.

Подготовка к закаливанию начинается с младшего дошкольного возраста.

Воздушные ванны.

- температура воздуха 21-24 градуса, начинать с 5 мин., доводя постепенно длительность процедуры до 1 часа.

Босохождение.

- начинают проводить с детьми младшего дошкольного возраста, начиная с 5 мин. и доводя до 20 мин. за один раз, температура воздуха 21-24 градуса.

Ходьба по мокрым дорожкам, йодо - солевое закаливание

Делается раствор йода с солью. Замачивается простыня и начинается притаптывание в течении 30 секунд. Потом дети вытирают об сухую простыню, которая постелена на массажную щетку. Начальная температура при этом 28 градусов, постепенно она снижается до комнатной температуры.

Такие занятия являются важным фактором профилактики заболеваний органов дыхания. Дети, с которыми систематически занимаются йодно-солевым закаливанием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон. Занятие проводится и дома. Очень важно чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, воде. Задача родителей - оказать на него определенное воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.

Осенью и весной начинаются обычно первые простуды, почти неизбежные спутники межсезонья. Неизбежные? Как бы не так! Вы в полнее можете защитить от них свой дом. Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-нибудь полезнее, если им предложить это в варианте игры. Ну, например, теплоход заходит в док — он долго плавал по морям и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Вот и вам предлагаем несколько «чинилок» для малышей. Они помогут и родителям, бабушкам и дедушкам. Занимаясь вместе, вы улучшите и здоровье, и обстановку в семье.

Закаливание ослабленных детей проводится более осторожно, по совету врача. После заболевания закаливания возобновляют, но не ранее чем через 2 недели после полного выздоровления. Методы закаливания зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и социально бытовых условия:

1. избегать сильных раздражителей – продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температурой воздуха, перегревание на солнце.
2. следует постепенно и равномерно усиливать действие закаливающих факторов.

При повышении температуры внешней среды ответная реакция организма заключается в следующем:

- снижение интенсивности обмена веществ приводит к уменьшению выработки тепла в организме;

- резко увеличивается отдача тепла, сосуды кожи расширяются, количество крови, протекающая через них возрастает, тело покрывается потом;

Таким путем организм избегает перегревания. Однако пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Очень важно запомнить, что чем менее тренирован охлажденный участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция.

Контрастно – воздушная ванна

Процедура проходит после дневного сна. Начинается в спальне комнате:

- открываются окна за 15 мин. до окончания сна;
- окна закрываются в 15 час.

Ребята посыпаются со звуками музыки, раскрываются одеяла и лежат в постели в течение 1-2 мин. выполняют 3-4 физических упражнений. По команде воспитателя дети встают с постели и выходят в хорошо проветренное помещение и делают 4-5 физических упражнений.

Приемы закаливания, его методы должны быть для разных детей различными. Одного ребенка можно сразу приучить к сравнительно низким температурам окружающей среды. Для другого перехода от теплого к прохладному должен быть очень постепенным. Детям часто болеющим простудными заболеваниями закаливание особенно необходимо. Методы закаливания зависят от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и социально-бытовых условий.

1. избегать сильных раздражителей продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температуры воды, перегревание на солнце.
2. следует постепенно и равномерно усиливать действие закаливающих факторов.

Охлаждение любого участка поверхности тела влечет за собой изменение просвета кровеносных сосудов не только на непосредственно охлажденном участке тела, вызывая при этом многообразные изменения во всем организме. Очень важно запомнить, что чем меньше тренирован охлажденный участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция.

При закаливании ребенка надо добиться такого укрепления терморегулирующего аппарата, при котором ребенок мог бы безболезненно переносить значительные температурные колебания внешней среды. В этом и заключается закаливание.

Помимо улучшения сопротивляемости организма по отношению к климатическим факторам, закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм, улучшают кровоснабжение, повышают тонус центральной нервной системы и обмен веществ.

Человечество за свою историю выработало много различных методик закаливания - воздушные ванны, влажные обтирания, купания, лечебная гимнастика, массаж и др. если ваш ребенок часто болеет не спешите бежать в аптеку. Ясно, что организм вашего ребенка ослаблен и нужно думать, прежде всего, о том, как повысить его сопротивляемость внешним воздействиям, а путь к этому один - закаливание.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ СОЛНЦЕ! Родители должны знать на зубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем, избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна всегда быть прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучам солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3 - 4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4 летних детей до 12-15 минут, 5-6 летних - до 20-25 минут и для 6-7 летних - до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливанием солнцем постоянно следить за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

САМОМАССАЖ

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж - это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специального оборудования. Улучшает функциональную способность центральной нервной системы, активизирует глубоко лежащие сенсорные пути. Он используется для повышения работоспособности, восстановления сил, а также с целью профилактики простудных заболеваний.

Методика

Приемам самомассажа детей специально обучают на занятиях приемы: например, воспитанию ритма и повышению эмоционального настроения у детей младшего дошкольного возраста способствуют сюжетная мотивация и речитатив.

Приемы самомассажа должны стать постоянными мероприятий в ритме дня дошкольника и использоваться во всех видах деятельности ежедневно.

На кистях рук выделяются определенные зоны воздействия, через биологически активные точки на внутренние органы:

- большой палец - легкие, дыхательная система,
- указательный палец и ребро кисти - толстый кишечник,
- средний палец - сосудистая система (аллергия),
- безымянный палец - железы внутренней секреции (надпочечники, поджелудочная железа, молочная железа),
- мизинец - сердце.

В осеннее - зимний период нужно обратить особое внимание на массаж большого пальца, при кашле сильно массирует концевую фалангу среднего пальца.

Массаж рук

Энергично потереть ладони.

Ласково, круговыми движениями потереть внешнюю сторону рук, перейти на предплечья, плечи.

Поочередно надавать на фланги пальцев, начиная от их оснований до кончиков пальцев, надавив до боли на ногти. Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую. Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней.

Прижать поочередно пальцы к тыльной стороне ладони. Помассировать руки до плеч, перемежая поглаживание, растирая, мягкие прощупывания круговыми движениями пальцев.

Массаж живота

Скульптор замешивает глину. Поглаживание животика почасовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимая более глубоко, «проверяем готовность глины». (Воздействие на сигмовидную кишку).

Массаж области груди

Поглаживанием область грудной клетки со словами: «Я - милая, чудесная, прекрасная...» (Воспитаем бережное отношение к своему телу, учим любить).

Лепим красивое лицо

Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

Игра «Буратино»

Лепим красивый нос для Буратино.

Буратино рисует носом «Солнышко», «морковку», «домик».

При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи.

Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела.

Массаж рук

Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам; другой «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечники. Создается ощущение легкости и радости внутри организма. Трем «Рукой - мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья, смываем водичкой мыло - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем воду.

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра «Покачай малыша»

Сидя прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

Качалочка

Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалка).

Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

Упражнение для рук

Упражнение с массажными мячиками (упражнение расположены по степени сложности)

- Круговые движения массажным мячиком кистями (ладони смотрят друг на друга);
- Движение вверх и вниз;
- Движение вправо и влево;
- Эти же движения по тыльной стороне ладони;
- Можно использовать одновременно два мячика в паре;
- Первые три упражнения выполняются, когда мяч находится между кистью и столом, вертикальной стеной, наклонной. Круговые движения по тыльной стороне кисти, прижимая мяч ладонью другой руки.

Заводим машину

Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями почасовой стрелке заводим машину со звуком «ж ... ж... ж...» затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку

между грудными отделами со звуком «пи ...» (сигнал, что машина завелась).

Лебединая шея

Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся длиной, красивой шеей лебедя.

Чебурашка

Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам. (Воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины).

Растираем за ушами, «примазываем» глину чтобы ушки не отклеились.

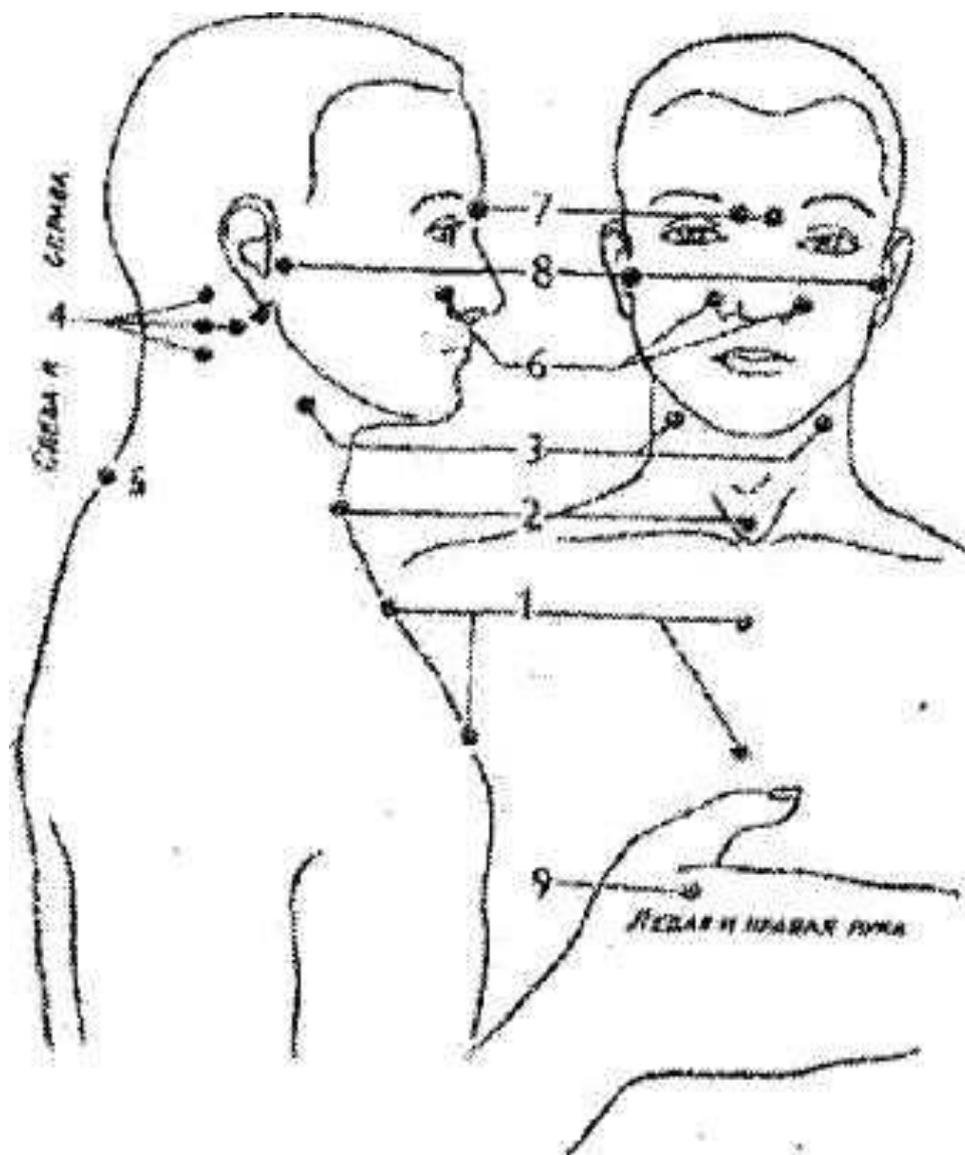
Массаж головы

Массировать круговыми движениями затылок. Пальцы плотно приставлены.

Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз, затем растирать пальцами каждый миллиметр уха, поднимаясь от мочки до закрутки уха внутрь.

Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальчиков, (моем голову). Как граблями ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, стиральными движениями ведем от висков к затылку.

Зоны закаливающего точечного массажа



Основные зоны закаливающего точечного массажа (2-4, 6-8) - область лица и шеи. Дополнительные (1, 5, 9) - сзади, у позвоночника на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выполняются вращательные движения по часовой стрелки и против нее кончиком указательного пальчика, слегка нажимая на зону (3-4 с.)

Зона 3 и 4 массируют иначе. Делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Сеанс 3-4 мин. утром, после дневного сна, вечером. Благодаря точечному массажу повышается устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам. Желаем Вам и Вашим детям крепкого здоровья.

ИГРОВАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. В нашем саду проводится такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна

Позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, решаем несколько задач:

- Оздоровление детей
- Развитие двигательного воображения
- Формирование осмысленной моторики.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

В нашем ДОО комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Схема проведения оздоровительной гимнастики дневного сна:

- гимнастика в постели,
 - упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
 - дыхательная гимнастика,
 - индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа,
 - водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики

- пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната) температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

- пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

- гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и

опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - 2-3 минут.

- затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках.

Там они выполняют **корректирующую ходьбу** (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или **комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия**.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы. Они выполняются в течении 2-3 минут.

- затем дети переходят вновь в «холодную» комнату, чтобы выполнить **комплекс упражнений дыхательной гимнастики**, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

- затем педагог проводит **дифференцированную оздоровительную работу** с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать **самостоятельную деятельность детей по оздоровлению** (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Гимнастика для глаз

1. Исходная позиция: сидя. Откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед к крышке стола - вдох. Повторить 5-6 раз.
2. Исходная позиция - сидя откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
- 3- Исходная позиция - сидя руки на поясе. Повернуть голову

вправо, посмотреть на локоть правой руки: повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуть в исходное положение. Повторить 5-6 раз

4- Исходная позиция - сидя. Смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 секунды, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см. от глаз перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3~5^{сек}-> опустить руку. Повторить 5-6 раз

5- Исходная позиция - сидя руки вперед. Посмотреть на кончик пальцев. Поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раза.

6. Посмотрите на фигуру и остановитесь на какой-нибудь детали. Это центральная фиксация. Способность видеть лучше то, на что вы смотрите, чем то, что вокруг.

Однако у «очкариков» из-за постоянного напряжения центральная часть сетчатки (желтое пятно) уже не может достаточно четко воспринимать образы, поэтому люди с дефектами зрения лучше видят боковым зрением, чем центральным. Поэтому, когда мы научимся делать центральную фиксацию, станет возможно восстановить нормальное зрение.

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая»

Стойка прямо, руки за спину, сцеплены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (*наклон вперед*) Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Три, четыре, раз, два (*повороты туловища*) Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (*действия в соответствии с текстом*)

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)

Лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 5-6 сек, и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полёт на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт. «пускаем двигатель»

И.П.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох -и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р- р - р- р», Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете»

И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить 4-6 раз. **«Надеваем шлем от скафандра»**

И.п.- сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох -и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик» Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход»

И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох - и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух». Повторить 4-6 раз. **«Лунатики»**

И.п.- стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в сторону, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить 3~4 раза в каждую сторону. **«Вдохнем свежий воздух на Земле».**

И.п.- ноги в розь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах». Повторить 4-6 раз.