

Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников при острых респираторных заболеваниях(ГРИПП, ОРВИ)

Предлагаемые средства помогают совершенствовать физическое развитие детей.

Эти средства можно разделить на три самостоятельных и взаимодополняющих друг друга группы.

1-группа – профилактическая.

2 группа – интенсивная.

3 группа – сильнодействующая.

Каждая группа методов имеет конкретные цели и задачи.

Цель профилактической группы методов оздоровления – повысить адаптационные возможности организма ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, создать условия для последующего оздоровления ребенка.

1.Закаливание носоглотки чесночным раствором.

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

Это лекарственное средство было известно в народе и применялось еще при Гиппократе. Оно очищает кровь, убивает болезнетворные микробы и считается лучшим народным средством против ОРВИ и ОРЗ.

Как приготовить чесночный раствор.

Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять один час.

На один стакан воды следует взять один зубчик чеснока среднего размера.

Этим раствором надо полоскать горло. Важно запомнить, что использовать раствор необходимо в течение 2 часов после приготовления. Для следующего полоскания необходимо за 2 часа приготовить новый раствор.

Когда можно применять этот вид закаливания.

Применять чесночный раствор можно с 1 октября по 1 апреля ежедневно перед выходом на улицу.

2.Промывание носа холодной водой.

Цель – восстановить носовое дыхание, освободить носоглотку от вирусной инфекции, препятствовать ее прохождению в верхние дыхательные пути.

Научите ребенка промывать нос вначале прохладной, а затем проточной холодной водой.

Как научить ребенка промывать нос.

Подставить под воду ладонь, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко и быстро втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её. То же самое сделать правой ноздрей.

Нетрадиционные методики закаливания

1. Методика контрастного воздушного закаливания предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в группу, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26о, а в «холодном» – на 3-5о ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10о за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух	Сон без маек	Учитывать	Медицинский отвод

(температурное воздействие на организм)	<p>Воздушные контрастные ванны.</p> <p>Гимнастика после сна в кроватях.</p> <p>Хождение босиком</p>	<p>физическое и соматическое состояния ребенка.</p> <p>Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).</p> <p>Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)</p> <p>Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья</p>	<p>после болезни.</p> <p>Температура воздуха в спальне ниже 14оС</p> <p>Температура воздуха ниже нормы.</p> <p>Наличие противопоказаний</p>
<p>Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)</p>	<p>Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором</p> <p>Обширное умывание</p> <p>Туалет носа</p>	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.</p> <p>Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.</p> <p>Освободить носовой ход от скапливающейся</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы.</p> <p>Наличие медицинских отводов.</p> <p>нет</p>

слизи, промыть
проточной водой

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

2. Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепенности* и *систематичности*.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета.

Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на

пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

3. Полоскание горла солевым раствором со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37^о. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1^о и доводится до комнатной температуры.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная *развивающая* игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38^о. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22^о с целью достижения закаливающегося эффекта.

Гимнастика для глаз ребенка

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная

экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

- Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.
- Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.
- Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.
- И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.
- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Гимнастика для глаз ребенка

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.