**дошкольная группа «Малыш»**

**«Александровская ОШ» филиал**

**МБОУ «Кучеровская СШ им. А.К.Корнеева»**

**Описание практики по сохранению и укреплению  здоровья дошкольников, используя здоровьесберегающие**

**технологии закаливания**

**Старший воспитатель Мишина Н.Г.**

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном укрепляют и сохраняют здоровье ребенка. Из-за неблагоприятной экологической ситуации и постоянных температурных перепадов многие из воспитанников переболели до поступления в ДГ 6-7 раз ОРВИ, ОРЗ, гриппом. Анкетирование родителей и анализ анкет показал, что уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская помощь.

Поэтому в **организации работы по сохранению и укреплению психического, физического здоровья детей мы иже четыре года используем здоровьесберегающие технологии** закаливания -

**это методика солевого закаливания, обширное умывание, контрастные воздушные ванны,**  **полоскание полости рт.**

**Что это за методики?**

**Методика солевого закаливания** показана всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия данной методики состоит в том, что солевой раствор раздражает рецепторы сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Для проведения этой методики нужны 3 фланелевых коврика, с разнокалиберными нашитыми пуговицами или палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Следующая методика которая очень нравится детям, это

**обширное умывание, оно** проводится с детей в возрасте от 4 до 7 лет.

   Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.   
   Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" -  растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания  тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

   В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Тут же мы используем игровые самомассажи, которые очень нравятся детям. Например:

**самомассаж «Неболейка».**

(массаж биологически активных зон для профилактики

простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его

движениями в стороны - вместе)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки

перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

Эти игровые массажи не только закаливают организм, но и

доставляют большую радость, поднимают настроение детям.

За время работы у нас имеется копилка игровых массажей. Могу с удовольствием поделится.

**Следующая методика которую мы используем в работе, это -Контрастные воздушные ванны**

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длиться 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна,  и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и  выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую  комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

     Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем: вот здесь мы используем методику солевого закаливания, о которой я говорила ранее, это

-  ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;

-  ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;

-  ходьба по сухому коврику;

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры.  
    Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения,  здесь мы используем адаптированный вариант методик спецзакаливания детей по А. Уманской и К. Дийнеки «Закаливающее дыхание». Оно состоит из различный игровых упражнений. Тоже могу поделиться.  
    Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на **повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.**

Ещё один метод, это- **Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

Вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей можно

лишь при условии тесного контакта с семьей.

На родительских собраниях, консультациях, в беседах мы

разъясняем родителям, что работу по физическому воспитанию,

начатую в детском учреждении, необходимо продолжать и дома.

Знакомим пап и мам с комплексами утренней гимнастики, с

приемами закаливающих процедур, даем советы, как организовать

спортивный уголок дома.

**Контроль эффективности закаливания осуществляется по**

**следующим показателям:**

1. Поведение детей в различные режимные моменты – снижение

возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит,

повышение внимания и активности на общеобразовательных

занятиях.

2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры,

положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

**Результат проводимой работы:** -Динамика снижения заболеваемости дошкольников, по ОРВИ и гриппу –  (за последние учебные года). Так, пропуск по болезни одним ребенком в год составил 10 дней.

-Выполнение основных движений детьми соответствует возрастным и программным требованиям.

-Родители активно поддерживают педагогический коллектив и содействуют в работе по оздоровлению детей.