

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАЛОТЕРАПИИ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

СЕРГЕЕВА Светлана Петровна

воспитатель

МБДОУ «Ибресинский детский сад «Березка»

пос. Ибреси, Чувашская Республика, Россия

Статья посвящена возможности использования метода галотерапии в комплексе профилактических мероприятий и, прежде всего, профилактике заболеваний органов дыхания у детей дошкольного возраста. Методика галотерапии оказывает выраженное оздоравливающее действие, снятие эмоционального стресса и улучшение защитных возможностей организма и применяется для профилактики и предупреждения возникновения хронических заболеваний органов дыхания. Технология галотерапия используется для оздоровления и всех видов профилактики дошкольников. Галотерапию можно использовать в игровых комнатах, физкультурных залах детских садов, при этом, одновременно ионизируется воздушная среда тех помещений, где дети проводят большую часть времени во время занятий. Статья предназначена для воспитателей, для инструкторов по физическому воспитанию работающих в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: детский сад, галотерапия, здоровьесбережение.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100 тысяч детей приходится свыше 119 тысяч болезней органов дыхания. Это означает, что фактически каждый ребенок имеет проблемы с легкими в той или иной форме. Кроме того, в общем списке болезней у детей заболевания органов дыхания занимают первое место с большим отрывом от других. Затем идут кожные заболевания. А по статистике по заболеваниям ОРЗ и ОРВИ, и гриппу в мире ежегодно болеет ими каждый второй ребенок. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов.

Для профилактики с различными заболеваниями в детском саду реализуются разные методы закаливания, одним из них является оздоровление специальным прибором (галогенератором). Галогенератор – это аппарат для изменения свойств воздуха в помещении и приближении его по составу к воздуху в естественных соляных пещерах, то есть он воссоздает морской воздух. При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, укрепить детский организм, этот прибор ионизирует воздух. Ранний возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно с рождения ребенок проходит огромный путь развития, который не повторится уже никогда, унеся с собой нереализованные возможности навсегда.

Галотерапия – уникальный метод оздоровления и профилактики заболеваний, основанный на использовании искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц. Для микроклимата соляной пещеры характерны постоянство температуры и давления, газового и ионного состава воздуха, низкая относительная влажность, повышенная ионизация, преобладание отрицательно заряженных ионов, наличие аэрозолей тех

или иных солей, отсутствие бактериальной флоры и аллергенов, несколько повышенное содержание углекислого газа.

Технология галотерапии впервые была разработана доктором медицинских наук П.П. Горбенко. Родоначальником галотерапии явилась спелеотерапия (от греческих слов *speleon* – пещера, *therapia* – лечение). Спелеотерапия – метод лечения, основанный на положительном влиянии некоторых естественных и искусственных пещер на течение целого ряда заболеваний (органов дыхания, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и другие). К настоящему времени накоплен большой опыт использования галотерапии у детей. Результаты применения галотерапии у детей с заболеваниями органов дыхания свидетельствуют о высокой эффективности метода. Главным условием реализации технологии галотерапии, описанным в методических рекомендациях, является воспроизведение природных факторов подземных лечебниц в солекопиях, находящиеся в массиве каменной соли. Главным действующим фактором в таких подземных лечебницах является каменная соль, как в виде ионизированного аэрозоля. Такая соль отличается белым или светло-серым цветом и не содержит каких-либо примесей, вызывающих негативные реакции, в том числе раздражение дыхательных путей и аллергию. Так, сезонные профилактические курсы галотерапии, проведенные в дошкольном образовательном учреждении, обеспечивает снижение уровня заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями примерно в 1,8 раза.

Лечебный эффект от галогенератора достигается за счет создания лечебного микроклимата, сходного с микроклиматом подземных лечебниц в солекопиях, который характеризуется наличием высокодисперсного аэрозоля хлорида натрия, гипоаллергенной и гипобактериальной воздушной средой, аэроионизацией, комфортными микроклиматическими условиями, а также специальным аудиопсихотерапевтическим воздействием. Высокодисперсный аэрозоль хлорида натрия. Основным действующим фактором галотерапии – аэрозоль сухого высокодисперсного хлорида натрия (галоаэрозоль). Полученные эксперимен-

тальные и клинические данные позволили сформулировать представление о лечебном воздействии аэрозоля хлорида натрия (Понмаренко Г.Н. и др., 1998). Галоаэрозоль оказывает мукорегулирующее действие и улучшает функцию дыхательных путей. В процессе работы галогенератора возникает так называемый процесс «псевдокипения» что приводит к приобретению частицами соли отрицательного заряда и высокой поверхностной энергии. При взаимодействии с молекулами воздуха возникает его аэроионизация ($6-10 \text{ нК/м}^3$). Легкие отрицательные ионы являются дополнительным фактором терапевтического воздействия на организм и очищения среды помещения. Такой естественный способ аэроионизации является наиболее физиологичным и безопасным. Дополнительный психосуггестивный эффект, направленный с галогенератора на детей, оказывает аудиотерапевтический комплекс с использованием релаксационной музыки и сказок. Показания к проведению профилактических сеансов методики галотерапии – оказывает выраженное оздоравливающее действие (снятие эмоционального стресса и улучшение функциональных, адаптационных и защитных возможностей организма) и применяется как для первичной профилактики для предупреждения возникновения хронических заболеваний, в первую очередь, болезней органов дыхания, так и для вторичной профилактики у детей с хронической патологией внутренних органов с целью предупреждения обострений, и проводится в период ремиссии. Сезонные профилактические курсы галотерапии (весна-осень) у детей проводятся для профилактики острых респираторных вирусных инфекций, гриппа. Все дети, посещающие общеобразовательные учреждения (детский сад, школа) проходят ежегодные профилактические осмотры, поэтому какого-либо углубленного дополнительного обследования при проведении профилактических курсов галотерапии у данного контингента детей не требуется. Противопоказаниями для проведения галотерапии у таких детей являются лишь: все острые инфекционные заболевания до окончания сроков изоляции и общие противопоказания, исключающие направление детей на клима-

тическое лечение. При этом галогенератор можно разместить в условиях, как отдельно-го специального кабинета, так и в игровых комнатах, физкультурных залах детских садов, при этом, одновременно оздоравливается воздушная среда тех помещений, где дети проводят большую часть времени (игровые комнаты), или используются многократно в течение дня (физкультурный и музыкальный залы). Продолжительность сеансов у детей составляет от 15 до 20 минут (что соответствует продолжительности занятия). Первые 2-3 сеанса обеспечивают адаптацию к условиям галокамеры и продолжаются 15 минут. При хорошей переносимости и отсутствии побочных эффектов, продолжительность сеансов увеличивают до 20 минут. Во время сеанса дети располагаются на стульях и находятся в состоянии релаксации. Этому способствует сопровождающая процедуру аудиомузыкальная психосуггестивная программа. У 5-10% детей может наблюдаться кратковременное незначительное ухудшение состояние здоровья, которое может сохраняться в течение 2-3 дней. Такие сдвиги свидетельствуют о местной реакции дыхательных путей и об изменении общей реактивности организма в ответ на воздействие применяемых лечебных факторов. К концу курса галотерапии улучшается общее состояние детей: нормализуется сон, проходит недомогание, слабость, нормализуется состояние нервной системы, улучшается проходимость дыхательных путей. Галотерапию можно сочетать с дыхательной гимнастикой.

Для организации детей в галокамере разработан и используется собственный «уникальный» алгоритм мероприятий детской активности, который учитывает правила проведения галотерапии, особенности возрастной, индивидуальной и оздоровительной направленности.

Комплекс работы педагога с детьми с применением галогенератора (возраст детей от 3 -7 лет):

1. Игра «Художники» на эмоциональный настрой детей. Дети стоят в кругу. Педагог предлагает внимательно посмотреть на своих товарищей в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время педагог прячет одного ребенка у себя за спиной). Открыв

глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать описание.

2. Пальчиковая гимнастика «Дружба». Дружат в нашей группе девочки и мальчики. (Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок). Мы с вами подружимся, маленькие пальчики. (Ритмичное качание мизинцев). Раз, два, три, четыре, пять, начинай считать опять. (Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев). Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать. (Руки вниз, встряхнуть кистями).

3. Самомассаж «Путешествие по телу».

– А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо.

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь и животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп, голень и голеностоп.

Есть колени и спина, но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски, и глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри, губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой, вот что знаем мы с тобой!

4. Повторение или прослушивание речевого материала (стихи, загадки, песенки, сказки и др.), связанного с закреплением пройденного образовательного материала по выбору педагога.

5. Дыхательная гимнастика «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с». Повторить 4 раза наклонов в каждую сторону.

6. Упражнение на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух (при ринитах, синуситах, гайморитах) И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо ослабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

7. Самостоятельная творческая и игровая деятельность детей по интересам пескография, с конструктором, машинками, лабиринтами, раскрашивание и др. – по желанию детей. Таким образом, галотерапия яв-

ляется методом выбора при проведении комплекса профилактических мероприятий и, прежде всего, профилактики респираторных заболеваний у детей, позволяющий проводить оздоровление целых детских групп. .

ЛИТЕРАТУРА

1. Балева Л.С. и др. Современные подходы к лечению и оздоровлению часто болеющих детей. – М.: Агентство Мед. Маркетинга., 2005. – 46 с.
2. Горбенко П.П., Горбенко К.П. Технология галотерапии. Методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2012. – 9 с.
3. Зайцева О.В., Щербакова М.Ю. Острые респираторные заболевания у детей: современные аспекты лечения и профилактики. Пособие для врачей. – М., 2003. – 269 с.

USE OF GALOTHERAPY FOR THE PURPOSE OF HEALTHY PRESCHOOLERS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

SERGEEVA Svetlana Petrovna

educator

Ibresinsky kindergarten «Berezka»

pos. Ibresi, Chuvash Republic, Russia

The article is devoted to the possibility of using the halotherapy method in a complex of preventive measures and, first of all, in the prevention of respiratory diseases in preschool children. The halotherapy technique has a pronounced healing effect, relieves emotional stress and improves the body's defenses and is used to prevent and prevent the occurrence of chronic respiratory diseases. Halotherapy technology is used for health improvement and all types of prophylaxis of preschoolers. Halotherapy can be used in playrooms, gyms of kindergartens, while at the same time the air environment of those rooms where children spend most of their time during classes is ionized. The article is intended for educators, for physical education instructors working in preschool institutions.

Key words: kindergarten, halotherapy, health preservation.