

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ (на примере опыта работы МБДОУ детского сада «Журавушка» г. Лянтор)

ШУШАЕВА Оксана Валериевна

воспитатель

МБДОУ детский сад «Журавушка»

г. Лянтор, Россия

**Б**ыть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействиях психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Такого человека мы и должны воспитать, начиная с самого раннего детства. Работая в группе с детьми часто и длительно болеющих, мы используем различные пути и возможности. А именно:

- осуществляем профилактику простудных заболеваний;
- проводим закаливание детей;
- подводим детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
- учим освобождаться от перенапряжения, стрессов;
- кроме традиционных методов используем нетрадиционные: прививаем необходимые умения проведения точечного массажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики, аурикулотерапии, упражнений Су-Джок, лечения голосом, звуком, элементы психогимнастики.

Каждое оздоровительно-воспитательное занятие с детьми мы проводим с учетом их желания и интереса, возрастных особенностей, используя разнообразные игры и игровые ситуации.

Одним из традиционных, общепринятых методов профилактики ОРЗ является закаливание. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом, они спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

В своей работе мы используем целый

комплекс закаливающих процедур. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода – в сочетании с достаточным двигательным режимом. Начинается день с утренней гимнастики. Гимнастику проводит инструктор по физической культуре. У всех детей есть спортивная форма (трикотажные шорты и майка). На зарядку дети идут босиком. С этого уже начинается закаливание: облегченная одежда и босые ноги. И, что важно, это никому не противопоказано (в отличие от закаливания обливанием холодной водой), но укрепляет организм.

После зарядки в этой же форме дети проходят в умывальную комнату, где есть все необходимое для проведения процедуры обливания ног водой: поддон, резиновые коврики, ведро и ковш для воды, фланелевые дорожки. Все оборудование готовит младший воспитатель, пока дети на зарядке. После обливания ног холодной водой дети по фланелевым дорожкам идут в группу и двигаются произвольно под веселую музыку до полного согревания и высыхания ног (танцы, прыжки, бег). У некоторых детей могут быть противопоказания для обливания ног холодной водой: ребенок находится на адаптации после перенесенного заболевания, после длительного отсутствия. Для осуществления контроля за вышеуказанными моментами мы ведем специальную тетрадь (согласуя рекомендации с врачом МБДОУ), в которой отмечаем, кому показано полное закаливание, а кому – щадящее. Однако даже если ребенка в данный момент нельзя обливать, он вместе со всеми проходит в умывальную комнату, как все, проходит всю процедуру, кроме непосредственного обливания водой. А именно: заходит в поддон и, не обливая ног, выходит, проходит в группу и вместе со всеми детьми двигается под музыку. Это дела-

ется для того, чтобы организм реагировал на процедуру на рефлекторном уровне: ребенок не получил ковша ледяной воды, а организм помнит и реагирует. Когда ограничения снимаются, мы снова обливаем ребенку ноги, при этом организм не получает стресса. После этого дети завтракают, и далее день идет по режиму. После занятий и прогулки проводится второй блок оздоравливающих процедур. Придя с улицы, дети моют руки, пьют отвар из трав. Затем усаживаются на ковер или стулья, и мы выполняем несколько упражнений дыхательной гимнастики, упражнений Су-Джок и других нетрадиционных систем оздоровления и укрепления здоровья. Для выполнения упражнений мы изготовили или приобрели вспомогательное оборудование: ленточки, шарики, летающие перышки, бабочки на ниточках для дыхательной гимнастики, колючие шарики и пружинки для Су-Джок терапии. Следующий блок закаливания проводится после дневного сна. Дети просыпаются, делают гимнастику в постелях, проходят по «дорожкам здоровья» к тазам с водой контрастной температуры, делятся на две колонны. В специальных промаркированных ведрах младший воспитатель готовит воду, замеряет температуру. Конечная температура холодной воды – 18 градусов, горячей – 40. На каждой дорожке 2 таза с холодной водой, а посередине – с горячей. Дети по два человека, по сигналу воспитателя становятся в холодную воду (2-3 сек.), а затем в горячую воду (8-10 сек.), затем в холодную (2-3 сек.) и по фланелевым дорожкам проходят на ковер и выполняют под контролем младшего воспитателя упражнения, согревающие стопы, пока все дети не пройдут по тазам. В случае, если у ребенка имеются противопоказания, он становится в конце колонны и, когда по тазам пройдут все дети, младший воспитатель уменьшает контраст температуры воды, добавляя в холодную воду горячую, в горячую – чуть холодной, и ребенок, которому показан щадящий режим закаливания, проходит процедуру. Затем дети выходят в коридор на пробежку без препятствий или с препятствиями. Они под музыку бегут «змейкой», идут по канату, прыгают с «кочки» на «кочку», подлезают под дугу, перепрыгивают через кубы. Для этого у нас есть все необхо-

димое – традиционное и нетрадиционное оборудование. Эта пробежка очень нравится детям, они с удовольствием бегут, у них поднимается настроение, они окончательно просыпаются. Возвращаясь в группу, дети садятся на ковер по-турецки, и проводится комплекс дыхательной гимнастики, точечного массажа, ауриколотерапии, пальчиковой гимнастики Су-Джока, лечение голосом, звуком. Далее дети проходят в умывальную комнату, где умываются прохладной водой: смачивают шею, грудь, руки от плеча, а затем растираются насухо полотенцем. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, широко используются словесные игры, стихотворения, приговорки. Дети с удовольствием проводят сеансы оздоровления дома с родителями, братьями и сестрами.

Отметим, что весь комплекс закаливания дети проходят одетые в одни трусики. Воздушные ванны, которые получают дети, очень важны в закаливании: температура воздуха контрастная (в спальне одна температура, в группе – другая, в коридоре – третья). Казалось бы, разница незначительная, а эффект – огромный. Также наши дети ни в коем случае не находятся в двухслойной одежде. Зачастую бывает так, что на детях надета майка, а сверху футболка или платье, но не в нашем детском саду и не в нашей группе. С первого дня мы приучаем детей, что майку мы одеваем только тогда, когда идем на улицу.

Кроме блоков закаливания мы уделяем время физическому развитию в течение всего дня. У нас в группе все зоны спланированы так, что остается достаточное пространство для подвижных игр, игр со спортивным оборудованием. У нас есть спортивный уголок, где в достаточном количестве имеется традиционное оборудование для подвижных и спортивных игр. Это мячи, обручи, гантели, кегли, шнуры, цели для метания, ленточки, оборудование для прыжков и многое другое. Все это мы стараемся использовать по максимуму. Например, с утра мы кладем посередине коридора канат, дорожку с «кочками», дорожку «змейкой», ставим дугу. И потом, сколько бы раз нам ни приходилось проходить по коридору (на музыкальное занятие, на кружок, на физкультуру, в медицинский кабинет на процедуры), мы прохо-

дим эту полосу препятствий. Это интересно, увлекательно и, что важно, очень полезно. Двигательная активность – залог здоровья. И что немаловажно, дети все делают с удовольствием, а это значит – их психоэмоциональное состояние в порядке.

Мы с первых дней воспитываем у детей положительное отношение к здоровому образу жизни: внушаем им, что быть здоровым – это значит быть успешным во всем, и объясняем, что нужно для того, чтобы быть здоровым, вызываем желание и стремление быть здоровым. Мы уделяем этому время на занятиях и в повседневной жизни: читаем книги, рассказываем, показываем на примерах, как важно беречь свое здоровье и укреплять его; разработали серию занятий, воспитывающих у детей желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни:

- «Приключение в Королевстве Микробов»;
- «Королева Зубная Щетка» (личная гигиена);
- «Как медвежонок стал сильным» (о режиме дня);
- «Берегите нос»;
- «Ушки на макушке»;
- «Чтобы зубы не болели»;
- «В гостях у Витаминки».

В нашу группу поступают соматически ослабленные, часто болеющие дети. Родители, уставшие от постоянных болезней, приводят ребенка к нам в детский сад, думая,

что здесь, как по взмаху волшебной палочки, их дети перестанут болеть. И очень удивляются, если этого не происходит сразу. А сами продолжают одевать ребенка в одежду, не соответствующую погодным условиям и давать лекарства. И тогда начинается наша работа с родителями. С первых дней нам необходимо приобрести в их лице союзников, единомышленников.

Самое главное для нас – убедить родителей перебороть страх перед закаливанием и отказаться от интенсивной лекарственной терапии по любому поводу. Мы помогаем родителям осознать, что здоровье детей в их руках: проводим беседы, консультации, приглашаем их посмотреть, что мы делаем в детском саду, и призываем поддержать нас, проводим «Дни здоровья», привлекая к активному участию родителей, оформляем совместно с ними выставки поделок, фотовыставки по теме оздоровления. Вся эта работа в комплексе дает свои положительные результаты.

Каждый год к нам приходят новые дети, ослабленные и неорганизованные. Но уже спустя несколько месяцев мы видим результат. Воспитанники с удовольствием идут в детский сад, становятся более организованными, меньше болеют, а если и заболевают, то уменьшается количество дней, пропущенных по болезни. Детский организм быстрее справляется с вирусами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 48 с.
2. Голомидова С.Е. Закаливание детей дошкольного возраста. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2010. – 96 с.
3. Еременко Н.И. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009. – 96 с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
5. Крупенчук О.Н. К-84 Пальчиковые игры. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2005. – 32 с.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. – М: УЦ Перспектива, 2011. – 92 с.

**AN INTEGRATED APPROACH TO IMPROVING  
PRESCHOOL CHILDREN'S HEALTH**  
(based on the experience of Zhuravushka Kindergarten in Lyantor)

**SHUSHEEVA Oksana Valeryevna**

educator

Kindergarten «Zhuravushka»

Lyantor, Russia