*Тимакова Л. В.* *(Timakova L.V.), старший воспитатель*

*Трубицина Н.Е. (Trubizina H.E.)*, *воспитатель*

*Муниципального дошкольного образовательного*

 *учреждения «Детский сад № 75 общеразвивающего вида»*

 *города Магнитогорска*

**Технологии и методики оздоровления и профилактики заболеваний у детей в условиях детского сада**

**The TECHNOLOGIES AND METHODS of HEALING AND DISEASE PREVENTION in CHILDREN IN the CONDITIONS of kindergarten**

**Аннотация:** вданной статье представлены основные направления работы ДОУ по здоровьесбережению обучающихся, дана характеристика основных признаков стрессового состояния у детей, предложены приемы создания благоприятного эмоционального состояния у детей в процессе их жизнедеятельности в детском саду, представлен комплекс оздоровительных, профилактическим мероприятиям по возрастным группам.

**Abstract:** this article presents the main directions of work of the DOE on the health of students, given the characteristics of the main signs of stress in children, proposed methods of creating a favorable emotional state in children in the process of their activity in kindergarten, presented a set of health, preventive measures for age groups.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, укрепление здоровья, профилактические методы, оздоровительная работа, эмоциональное состояние.

**Keywords:** health protection, health promotion, preventive methods, health work, emotional state

Задача укрепления здоровья детей и профилактика их заболеваний одна из приоритетных в работе ДОУ. При этом отдельные, разовые профилактические мероприятия не приводят к улучшению ситуации. Необходимо комплексное применение оздоровительных мер в детском саду.

Основные направления работы ДОУ по здоровьесбережению:

*Профилактическое:*

1. обеспечение благоприятной адаптации;
2. выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. проведение углубленного медосмотра и выявление патологий;
4. решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

*Организационное:*

1. организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

В систему оздоровительной работы входят:

* + создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
	+ организация рациональной двигательной активности детей;
	+ проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

Оздоровительные мероприятия:

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовать с детьми подвижные игры и упражнения.
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже – 15 С проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.
7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание. Упражнение после сна выполнять лежа в постели.
13. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.

14. Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа аромомаслами:

Чайное дерево – 4 капли, эвкалипт – 2 капли, чабрец (тимьян) – 2 капли. 2 раза в день через аромолампу.

Можно использовать масла лаванды, шалфея, аниса.

15. Релаксация, с использованием ароматерапии:

- Расслабляющая смесь: герань – 4 капли, лимон – 2 капли, лаванда – 2 капли. Вместо герани можно использовать розмарин в той же пропорции. Аромалампа.

- Раздражении, нервное напряжение: лимон – 3 капли, ромашка – 2 капли, ромашка – 2 капли, лаванда – 3 капли.

Психогигиенические и психопрофилактические средства и методы:

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Обучать управлять своим псиихофизическим состоянием надо начинать с детских лет.

Основные признаки стрессового состояния у детей:

* + Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
	+ Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
	+ Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
	+ Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмется» к ним.
	+ Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
	+ Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
	+ Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
	+ Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
	+ Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. При этом не все признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям здоровья, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Стрессорное воздействие на детей в ДОУ могут оказывать:

* Нерациональный режим жизнедеятельности;
* Дефицит свободы движения;
* Недостаточность пребывания на свежем воздухе;
* Нерациональное питание и плохая его организация;
* Неправильная организация сна и отдыха детей;
* Авторитарность стиля общения с детьми при отсутсвии к ним внимания и заботы;
* Необоснованное ограничение свободы детей;
* Интеллектуальные и физические перегрузки;
* Неблагоприятные геомагнитные дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.
1. Применение психолого – педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.
2. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка.
3. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении.
4. Обучение приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки. /Поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте. Не шевелиться, не чесаться, не улыбаться. Постепенно ребенку удается снять напряжение, притормозить свои импульсы. Время игры можно увеличивать. Это упражнение использовать, когда ребенок дергается и суетиться. В дальнейшем вам будет достаточно сказать «раз, два» - ребенок утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания/.
5. Использование психоаналитических и личностно – ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.
6. Рациональное применение «музыкотерапии» для нормализации эмоционального состояния детей.

Приемы создания благоприятного эмоционального состояния у детей в процессе их жизнедеятельности в детском саду:

- *организация сна*: выбор соседа, мягкие игрушки, выработка рефлекса на быстрое засыпание: во время укладывания звучит фоновая музыка, когда дети лягут, включить шум прибоя или дождя. Обязательно пение колыбельных песен. Воспитатель может включить запись. Но лучше, если дети будут слышать живой голос. Закончив пение, воспитатель должен подойти к каждому ребенку и тихо прошептать только для него предназначенное ласковое слово: «Засыпай, Танюша. Спи, мой хороший» и.п. Быстрый эффект дает нежное поглаживание едва касаясь волос, бровей, головы ребенка, его лба, рук, плеч.

- *организация питания*: лучше всего использовать технологию семейного стола: взрослые должны есть вместе с детьми, за столом дети должны общаться, за столом должен быть глава, хозяин, хозяйка, манеры детей за столом обсуждению не подлежат. Беседы за столом не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше нравится и т.д. Право ребенка быть выслушанным соблюдается при двух условиях: если в это время во рту у него нет пищи, если он вступил в разговор, не перебив при этом товарища. В семье во главе стола всегда сидят хозяин или хозяйка. Они руководят застольем, ведут беседу, предлагают еду, убирают освободившуюся посуду, следят за соблюдением принятых правил и т.п. Детей следует научить быть хозяином стола. Учатся они этому у взрослого. Затем он назначает кого-либо из детей на эту роль, помогает ему с ней справиться. Далее дети выбирают «главу» стола. Периодически необходимо обсуждать с детьми, как справился ребенок с ролью хозяина, при этом внимание акцентируется на том, что у ребенка получилось лучше всего. Не следует принуждать ребенка есть. В каждой семье за столом свои порядки. Правила уже со средней группы должны устанавливаться с учетом мнения детей. Их должно быть немного, чтобы дети могли держать их в памяти.

- *организация режима:* режим дня в дошкольном учреждении должен быть многовариантным, учитывающим все возможные ситуации (плохую погоду, карантины, период повышенной заболеваемости, каникулы и т.п.).

Например, в период повышенной заболеваемости. В зависимости от вида заболеваемости в режиме выделяется время для осмотров детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки, поскольку мы не можем быть уверены, что все дети здоровы. Велика вероятность скрытого, инкубационного периода болезни. Увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.

В ДОУ мы разработали следующий комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам:

Ранний возраст. 2 младшая группа

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика.
3. Точечный массаж в игровой форме

*Крылья носа разотри – раз, два, три*

*И под носом себе утри – раз, два, три.*

*Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять.*

*Вытри пот теперь со лба – раз, два*

*Серьги на уши повесь, если есть.*

*Заколкой волосы скрепи – раз, два. Три*

*Сзади пуговку найди и застегни*

*Бусы надо примерять, примеряй и надевай.*

*А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.*

*А сюда браслетики, красивые манжетики.*

*Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.*

*Вот как славно потрудились и красиво нарядились.*

*Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.*

1. Постепенное обучение полосканию рта
2. Прогулка по режиму.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Перед прогулкой полоскание (прием во внутрь 1 ч.л.) чесночным настоем.
5. «Чесночные киндеры» (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

13. Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа аромомаслами.

Средняя группа.

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром и выявлений жалоб родителей.

1. Утренняя гимнастика.

3. Точечный массаж до завтрака.

1. Чистка зубов после завтрака, полоскание рта после обеда и ужина.
2. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
3. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
4. Пред прогулкой полоскание рта чесночным настоем (с октября по апрель).
5. Прогулка по режиму.
6. Оптимальный двигательный режим.
7. «Чесночные киндеры» (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кровати.
11. Обширное умывание, ходьба босиком.

Ребенок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею, грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

1. После полдника полоскание рта отварами трав.
2. Упражнение на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

13. Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа аромомаслами:

Чайное дерево – 4 капли, эвкалипт – 2 капли, чабрец (тимьян) – 2 капли. 2 раза в день через аромолампу.

Можно использовать масла лаванды, шалфея, аниса.

Старший дошкольный возраст

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром и выявлений жалоб родителей.

1. Утренняя гимнастика.

3. Точечный массаж до завтрака.

4. Чистка зубов после завтрака, полоскание рта после обеда и ужина.

1. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
2. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
3. Пред прогулкой полоскание рта чесночным настоем (с октября по апрель).
4. Релаксация, с использованием ароматерапии:

- Расслабляющая смесь: герань – 4 капли, лимон – 2 капли, лаванда – 2 капли. Вместо герани можно использовать розмарин в той же пропорции. Аромалампа.

- Раздражении, нервное напряжение: лимон – 3 капли, ромашка – 2 капли, ромашка – 2 капли, лаванда – 3 капли. Аромалампа.

- Прогулка по режиму.

1. Оптимальный двигательный режим.
2. «Чесночные киндеры» (с октября по апрель)
3. Фитонциды (лук, чеснок)
4. Сон без маек
5. Дыхательная гимнастика в кровати.
6. Самомассаж «Суджок».
7. Обширное умывание, ходьба босиком.
8. После полдника полоскание рта отварами трав.
9. Упражнение на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

18. Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа аромомаслами.

В ходе системной реализации **здоровьесберегающих технологий:**

1) снижается уровень заболеваемости детей (показатели заболеваемости в ДОУ за последние три года ниже городских);

2) **повышается** уровень психологической комфортности;

3) **повышается эффективность образовательного процесса.**

*Список использованной литературы:*

1. С. Фоменков, Г. Вавер «Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении» //ж. «Дошкольное воспитание» 1993 - № 9.
2. Ю. Змановский «Воспитательно- оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» // ж. «Дошкольное воспитание» 1993 - № 9.
3. М. Кузнецова «Современные пути оздоровления дошкольников» //ж. «Дошкольное воспитание» 2002 - № 11.
4. З. Макарова, О. Ширванова «Фитотерапия и ароматерапия в дошкольных учреждениях»/ ж. «Дошкольное воспитание» 2007 - № 1/.
5. Е. Аркин «Закаливание в системе физического воспитания» //ж. «Дошкольное воспитание» 2008 - № 1.
6. «Ароматерапия – для здоровья и хорошего настроения» //ж. «Обруч» 1998 - № 3/