**МБДОУ «ЦРР-Детский/сад № 14 Ласточка»**

**Педагогический совет № 3**

 ***На тему: «Работа по укреплению здоровья детей в ДОУ»***

**Форма проведения:**
традиционная, с использованием игровых приемов.

**Цель:** поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Задачи:**
1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.
2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
3. Развить физический и творческий потенциал педагогов.
4. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

 **Повестка дня:**

1. Об исполнении решения предыдущего педсовета,- заведующий Оруджева Л.Э.

2. Вступительное слово по теме педсовета – зам.зав. по ВМР Сулейманова Э.А.

3. «Анализ состояния здоровья воспитанников МДОУ , оздоровительные мероприятия, проводимые в ДОУ», медсестра Алиева Д.Ф.

5. Спортивная игра «В здоровом теле – здоровый дух»  - Инструктор ФИЗО Мехтиева Н.А.
6. Проект решения педагогического совета.
7. Организационные вопросы.

 **Ход педагогического совета:**

1. **Вступительное слово по теме педсовета заведующей ДОУ Оруджевой Л.Э.**Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.
В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.
Всё перечисленное мной – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно- оздоровительной деятельности с детьми.
И главная **цель**данной работы:
\*сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

**Выступление Зам.зав. по ВМР –Сулеймановой Э.А.**

 "Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

 А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это…"(блиц опрос педагогов)

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

 По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни. Если считать, что здравоохранение наше само по себе больно, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» - вот эти самые 50-52 % - в наших руках. О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций» в условиях дошкольного учреждения пойдёт речь на нашем педсовете.

 В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Оснований для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей. Однако переломить эту негативную тенденцию возможно. Один из путей – обеспечить оздоровительную направленность образовательного процесса в детском саду. Попробуем разобраться, что для этого необходимо?

 **П. Основная часть**

1. **По третьему вопросу выступила медсестра Алиева Д.Ф.** с «Анализ состояния здоровья воспитанников МДОУ , оздоровительные мероприятия, проводимые в ДОУ», она отметила что одной из главных задач коллектива нашего дошкольного учреждения является укрепление здоровья детей через организацию закаливания, воспитание привычки к повседневной двигательной активности, здоровому образу жизни.
И это не случайно, так как нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового ребёнка.
Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.
Данная работа проводится в нашем учреждении комплексно: она включает в себя профилактику заболеваемости, травматизма, закаливания детей, соблюдение правил СанПина, своевременно организуются медицинские обследования, контролируется проведение профилактических прививок.
В начале каждого учебного года все воспитанники распределяются по группам здоровья:
Анализируя распределение воспитанников по группам здоровья можно сделать вывод, что в сравнении за три года количество воспитанников с 1 группой здоровья увеличилась, а с 3 группой – уменьшилась. Это положительная динамика.
Медицинский контроль за состоянием здоровья осуществляется врачами специалистами 1 раз в год. Регулярно проводятся наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки групповых комнат, соблюдение воздушно-теплового режима, физической нагрузки на физкультурных занятиях.
В течение года ежемесячно проводится анализ заболеваемости и посещаемости по всем группам и общей по детскому саду так в 2019г она составила 81,5%.
Случаи травматизма отсутствуют.
Сравнительный анализ пропусков по болезни одним ребенком выявил, что уровень состояния здоровья стабильно оптимальный, что говорит об удовлетворительной работе коллектива по сохранению здоровья детей.
В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, которые осуществляются круглый год, их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды (ежедневные прогулки, хождение босиком, минутки-пробудки и другие).
Стало традицией проведение «Дней здоровья» для детей, организации которых активную помощь оказывают родители. В детском саду проводится усиленное витаминизированное питание, наличие овощей и фруктов, использование фитонцидов (лук, чеснок, лимон).
Воспитатели ежедневно проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику после сна, физкультминутки на занятиях, с целью предупреждения переутомления, динамические часы на прогулке.
В детском саду создаются условия для охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования их физического здоровья. В каждой группе имеются физкультурные уголки с нестандартным физкультурным оборудованием.
На территории детского сада имеется площадка с частичным гимнастическим оборудованием.
Педагоги используют разнообразные формы и методы организации физической активности.
Ежемесячно руководителем учреждения проводится анализ посещаемости и заболеваемости детей детского сада.
Проводилась оценка физического развития детей. На основе антропометрических данных было сделано заключение о состоянии физического развития. В среднем за учебный год дети выросли на 3-4 см и прибавили в весе на 2,5-3,0 кг.
Для понижения случаев заболевания сезонно проводилась профилактика гриппа и простудных заболеваний: вакцинация детей против гриппа,в этом году привито много детей из нашего детского сада 70% детей и 90 % сотрудников из 247детей посещающих детсад выявлено в 3 квартале 6-7% заболеваемости.

Также проводится ежеденевно кварцевание группы раннего возраста и других групп по мере необходимости, исследования на энтеребиоз и другие заболевания.
В целях санитарно просветительской работы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей на стенде «Здоровье» ежемесячно обновляются материалы, для родителей регулярно меняется информация «Здоровячок»
Вывод: Педагогами, администрацией и медсестрой, ведется дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые предусматривают повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщение их к здоровому образу жизни. Также планируется усиление профилактической работы среди родителей воспитанников и педагогического коллектива.

**2.Далее, зам.зав. по ВМР Сулейманова Э.А.** пояснила, что основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным. Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? (выставляется модель «ТРИ кита») Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (на моделях «китов» прикрепляются опознавательные значки, обозначающие: «сердечко» - сердечно-сосудистую систему, «облачко» - дыхательную систему, «цветочек» - иммунную систему).

Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

**а)**.Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их, пожалуйста? (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.).

 Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? (бег) Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» (пословица выставляется под первым «китом»).

**б).**Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе! Напомните мне, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста? (ответы педагогов) Поэтому под вторым «китом» мы поместим фразу: «Прогулка при любой погоде – это жизнь».

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке.

**в).** А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. Назовите их, пожалуйста! (Ответы педагогов) Правильно, не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (поговорка прикрепляется под третьим «КИТОМ»).

Уважаемые педагоги, мы с вами определили три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду:

**1).При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.**

**2).Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.**

**3).Органичное сочетание всех здоровье сберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.**

Для реализации данной системы наши педагоги сами должны быть физически здоровыми и выносливыми, как говорил Л.Н. Толстой: "Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно".

**3.** **После чего** **Инструктор ФИЗО Мехтиева Н.А. провела с педагогами
спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух»**

Сегодня в нашем зале присутствует две команды. Встречаем команды: «Клубничка» и «Вишенька» представьте, пожалуйста, своих капитанов, скажите название команды и девиз.

Оценивать спортивные возможности наших команд будет жюри в составе:

1.Заведующий МБДОУ- Оруджева Л.Э.

2.Зам.зав. по ВМР- Сулейманова Э.А.

3. Зам.зав. по АХЧ - Джафарова Э.В.

Оценит ваши ответы, за правильные ответы каждой команде будет выдаваться фишка, в конце соревнования фишки будут подсчитаны и объявлена команда-победитель.

Итак, начинаем наш игру.(Конспект досуга прилагается).

 **III.** **Подведение итогов и проект решения педагогического совета.**

Уважаемые коллеги, мне бы хотелось услышать ваше мнение по поводу этих утверждений. Могут ли они, став основой физвоспитания в ДОУ, решить проблему заболеваемости дошкольников? (ответы педагогов).

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

Предлагаю внести эти предложения в решение нашего педсовета.

«ЗА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«против»\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Воздержались»\_\_\_\_\_\_\_\_

**Решение педсовета:**

**1.** Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.) Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами, наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

Ответственные: Инструктор ФИЗО, воспитатели. Срок: постоянно

**2.** Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности.

Ответственные: зам.зав. по ВМР, медсестра, воспитатели. Срок: постоянно.

**3.** Продолжать пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей через различные формы работы: родительские собрания, уголки здоровья, информационные стенды, буклеты, памятки, беседы, консультации, развлечения с участием родителей и т.д.
Ответственные: воспитатели. Срок: в течение года

**4.** Запланировать и провести «День здоровья», как совместное мероприятие с родителями «Веселые старты» во всех возрастных группах
Ответственные:, воспитатели.
Срок: до с 09.02.2020 по 29.02.2020(в рамках «Недели здоровья»24.02.2020 по 29.02.2020 года

 **Председатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Оруджева Л.Э.**

 **Секретарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сулейманова Э.А.**

**Памятка для воспитателей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Система оздоровительной работы** | **Разделы и направления работы, формы работы** |
| Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | Типовой режим дня по возрастным группам. Щадящий режим дня Скорректированный режим дня Оздоровительный режим дня Индивидуальный режим дня Коррекция учебной нагрузки  |
| Психологическое сопровождение развития  | Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Формирование основ коммуникативной деятельности у детей Диагностика и коррекция развития Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.  |
| Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: | Регламентированная деятельность.Частично регламентированная деятельность. Нерегламентированная деятельностьУтренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические переменки Физкультурные занятия Физические упражнения после сна Спортивные праздники Спортивные игры Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег на воздухе Спортивные досуги Дни здоровья Ритмическая пластика Хореография Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.  |
| Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.  | Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности" Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Формирование основ безопасности жизнедеятельности  |
| Организация питания  | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием) Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.  |
| Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение | Профилактические мероприятияКоррекционные мероприятия.Общеукрепляющие мероприятия Нетрадиционные дыхательные комплексы Витаминопрофилактический комплекс Коррекция адаптационных нарушений Профилактика сезонных обострений хронической патологии: витаминопрофилактика сезонных обострений Закаливание естественными физическими факторами: режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна местные и общие воздушные ванны свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры термотерапевтические процедуры Диспансеризация: 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп  |

 ***Тезаурус (специальная терминология)***

***(к педагогическому совету «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ»).***

* *«Технология»* - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
* *«Педагогическая технология»* - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
* *«Образовательная технология педагогики здоровьесбережения»* - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.
* *«Здоровьеформирующая технология»* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
* *«Здоровье»* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
* «Здоровье физическое» - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
«физическая активность» - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
* *«Здоровье психическое»* - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
* *«Психическая активность»* - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.
«здоровье социальное» - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
* *«Социальная активность»* проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
* *«Здоровье нравственное»* - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

**ИНСТРУКЦИИ**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»**

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередуя хождение босыми ногами по разным поверхностям (например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводится как до сна, так и сразу же после тихого часа.

Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

 Методика проведения

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну: переодеваются.
3. Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

 Вначале, 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.

При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком

(или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

Примечание:

 Процедура закаливания «Босохождение» проводится босиком при температуре пола не ниже + 180 С.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей процедуры «Воздушные ванны»**

Показания и противопоказания

Процедура закаливания «Воздушные ванны» применяется детям от 1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения

1. Дети просыпаются после дневного сна под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.
2. Лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц:
* подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением;
* перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
* покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;
* а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
1. Затем, по команде воспитателя (ведущего занятие), дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, оставаясь лишь в трусах и майках.
2. Дети в течение 1-1,5 минуты выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения).
3. После чего, дети одеваются.

Температура воздуха в помещении спальни при выполнении закаливающей процедуры «Воздушные ванны»

 1-3 день - 220С; 4-6 день – 200 С; 7-й и далее – 180 С.

 Примечание:

Процедура закаливания «Воздушные ванны» проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 180 С.

В период реконвалесценции после, перенесенного ОРЗ и для особо ослабленных детей их одежда при проведении «Воздушных ванн» должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, кофточка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению водной закаливающей процедуры «Обливание кистей рук»**

Обливание водой оказывает большой раздражающий эффект, поскольку действие оказывает на только температура воды, но и давление ее массы.

 Использование воды в целях закаливания должно сочетаться с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды, рекомендованной для местного воздействия.

 Дети до 3-х лет моют кисти рук, лицо, шею. С возрастом и по мере привыкания к процедуре увеличивается зона воздействия.

 Процедура «Обливание кистей рук» проводится перед обедом.

Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Обливание кистей рук» применяется детям от 1,5 и старше. Технически легко осуществима. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения:

1. При помощи вентелей холодной и горячей воды отрегулировать струю воды температурой 30-350 С.

 2. Дети закатывают рукава одежды до локтя, а затем моют руки перед едой используя мыло.

 3. После чего держат руки под струей воды в течение 30-40 секунд. Первые 4-5 процедур вода остается теплой (30-350 С), затем ее температура снижается каждые 2-3 дня на 2-30 С и постепенно доводится до 16-180 С для детей 2-3 лет и 14-160 С для детей 4-7 лет. Также постепенно увеличивается время воздействия воды до 2-3 минут. При достаточной адаптации (через 3-4 недели) и закаленности после умывания рук теплой водой вентиль с горячей водой выключаю и дети держат руки под струей холодной воды 1-2 минуты.

 4. После процедуры дети тщательно растирают руки индивидуальными полотенцами.

Для детей закаливающихся по 2-й и 3-й группам обливание кистей рук холодной водой не проводят. Температуру воды выдерживают на уровне16-180 С.

Примечание: Достигнув конечных температур воды, продолжают обливание в течение 1-2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей водной процедуры «Полоскание носоглотки»**

Закаливающая водная процедура «Полоскание носоглотки» (полоскание носоглотки и слизистой оболочки рта) направлена на профилактику ангин, разрастания аденоидов и миндалин.

Процедура проводится после обеда.

Показания и противопоказания

Водная процедура закаливания «Полоскания носоглотки» применяется детям от 2 лет и старше: с 2-3 лет дети приучаются полоскать рот водой комнатной температуры; с 4-5 летнего возраста детей приучают полоскать горло. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения

Подготовленная для полоскания вода (отвар трав) разливается в индивидуальные пластмассовые стаканчики на 1/3 объема.

Для достижения положительного эффекта от закаливания начальная температура воды (раствора) составляет 36-37 0С. Каждые 3-4 последующих дня температура воды (раствора) снижается на 1-2 0С и доводится до комнатной температуры, а в дальнейшем до 8-10 0С.

Дети полощут горло (рот) над умывальником: набирают в рот воды, запрокидывают голову несколько назад и произносят долгий звук «а – а – а – а» «булькают», затем сплевывают воду в раковину. Так насколько раз, пока вся вода не закончится. «Бульканье» воды в горле должно быть как можно долгим.

После процедуры стаканчики кладутся в тазик с дезинфицирующим раствором.

Охладить воду (раствор) до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х литровую банку, либо бидон.

 Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки).

В случае наличия патологических изменений на миндалинах приготавливают водно-солевой раствор из расчета 1 грамм поваренной соли и 0,5 грамма питьевой соды на стакан воды.

Примечание:

 Данный вид закаливания проводится только после обязательной консультации врача, санации носоглотки.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению точечного массажа активных зон**

Точечный массаж (акупрессура) биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

### Показания и противопоказания

Точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством мед. сестры или воспитателя.

В предэпидемический и эпидемический период заболеваемости ОРВИ и гриппом предпочтителен массаж с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Исключение составляют дети с аллергической реакцией на данный препарат. При проведении процедуры смазывают кожу в области проекции точки массажа тонким слоем бальзама и втирают его кончиками 2 или 3 пальца и акупунктурные точки.

Методика проведения

Массаж проводится 2-3 раза в день подушечкой концевой фаланги указательного или среднего пальца или двумя-тремя пальцами сразу, надавливая на кожу до появления незначительной болезненности.

Делаем 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против, сдвигая кожу (как будто сверлим) относительно костной или мышечной ткани (2-3 оборота в секунду). Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд.

Симметричные точки массируются с двух сторон одновременно.

Топография точек акупрессуры, используемых для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета:

***Точка 1*** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При ее массаже уменьшается кашель, улучшается кровообращение.

***Точка 2*** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также вилочковой железой, регулирующей иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

***Точка 3*** связана с синокаротидными гломусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

 ***Точка 4*** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровообращение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

***Точка 5*** расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а также с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж ее способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

***Точка 6*** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

***Точка 7*** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж ее улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Массаж ***точки 8*** (козелка) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж ***точки 9*** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и отдельные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.

 Примечание

1. Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, все внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное, свободное.
2. Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки стула.
3. Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровительным массажем.

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ***

1. **Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.**
2. **Соблюдайте режим дня.**
3. **Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**
4. **Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.**
5. **Чаще обнимайте ребенка.**
6. **Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
7. **Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.**
8. **Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.**
9. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**
10. **Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**

**Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями!!!**

|  |
| --- |
|  |

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ***

1. **Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.**
2. **Соблюдайте режим дня.**
3. **Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**
4. **Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.**
5. **Чаще обнимайте ребенка.**
6. **Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
7. **Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.**
8. **Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.**
9. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**
10. **Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**

**Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями!!!**