

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Точечный массаж.

На лице у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Эти зоны были обнаружены кандидатом медицинских наук А.А.Уманской. Сегодня метод А.А.Уманской прочно вошел в практику работы по закаливанию детей. При регулярном и правильном применении он даёт хорошие результаты. Нужную точку находят легким нажатием пальцем в участке активных зон. Делается 9-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее три вращения в секунду на счет раз и два. Процедуру следует выполнять не реже 2 раза в день в течение 1-2 минуты, массируя каждую точку.

Метод точечного массажа применим в любом возрасте с первого дня жизни и на всем ее протяжении. Высокая профилактическая эффективность указанного мероприятия достигается только при его регулярном и систематическом проведении. Точечный массаж педагоги проводят после прогулки перед обедом, в вечернее время после полдника.

Аэрофитотерапия.

Является перспективным методом профилактики респираторных заболеваний. Это рациональный, простой и доступный метод оздоровления детей. При заболевании дыхательных путей применяются эфирные масла душицы, фенхеля, эвкалипт, шалфея. В период адаптации, в стрессовых ситуациях применяются эфирные масла, обладающие расслабляющим, успокаивающим действием: базилик, лаванда, мелисса.

«Босоножье».

Это отличное закалывающее средство для детей с ослабленным здоровьем, применяется для профилактики плоскостопия, повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

В ДОУ «босоножье» проводится с использованием специального оборудования, во время проведения «дорожки здоровья», после сна, во время утренних гимнастик, физкультурных занятий.

группа	Виды ходьбы и дозировка	время
Ранний возраст	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
Младший возраст	Ходьба и бег по ковру босиком	5-30 минут
Средняя группа	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу.	5-30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег босиком по полу.	5-30 минут
Подготовит.гр.	Свободный бег и ходьба.	5-30 минут

Дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и

энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную систему и стимулирует обмен веществ.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Используем в работе методику дыхательной и звуковой гимнастики Т.В.Нестерюк. В ДОУ ведется работа по разработке комплексов дыхательной гимнастики на каждый возраст. При разработке комплексов дыхательной гимнастики мы учитывали:

- эффективность каждого упражнения для закаливании и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, развитие верхних дыхательных путей.

В каждой возрастной группе имеется картотека дыхательных и звуковых гимнастик. Дыхательная гимнастика проводится после разминки и самомассажа в постели, после сна.

«Дорожка здоровья».

Структура воздушного закаливания «Дорожка здоровья»:

1. Гимнастика и самомассаж в постели после сна -3-4 минуты;
2. Йодно –солевой метод закаливания -4-6 минут.

Йодно-солевой метод закаливания: на клеёнку кладут одеяло, смоченное йодно -солевым раствором (создается болотистая местность). Йодно – солевой раствор готовят используя йодированную соль 400 грамм на 10 литров воды, температура воды 36-37 С. К концу закаливания температура одеяла будет примерно + 20 С. Затем кладут сухое одеяло, чтобы промокнуть подошвы, замыкают дорожку здоровья ребристая доска или массажные коврики, можно использовать дугу для подлезания. Температура воздуха в групповой комнате +21-22 С. Противопоказаний нет.

При проведении «Дорожки здоровья» воспитатели обращают внимание на правильную осанку и дыхание. Время проведения воздушного закаливающего мероприятия 10-15 минут. Затем дети идут одеваться.

3. Дыхательная гимнастика -3-5 минут;

Полоскание рта и горла.

Полоскание рта и горла используется как эффективное средство предупреждения ангины и разрастания аденоидов, для профилактики простудных заболеваний.

Организуем полоскание рта и горла водой комнатной температуры после приёма пищи с 2,5 лет. Первую неделю месяца организуем полоскание горла соленой водой. Для приготовления соленого раствора используем 1 чайную ложку соли на 1 литр воды. Остальные три недели дети полощут рот и горло водой комнатной температуры.