## Здоров'я малюків

#### Оздоровлення дітей в умовах дошкільного навчального закладу.

В даний час йде постійний пошук методів оздоровлення дітей в умовах організованих дитячих колективів. Основна задача - зниження гострої і хронічної захворюваності дітей.

Для підвищення захисних властивостей організму дітям проводиться вітамінізація їжі. В їжу додається аскорбінова кислота. Ці заходи проводяться впродовж року.

# Організація загартування дітей в групі.

  Шановні батьки, пропонуємо Вам перелік заходів, які ми використовуємо для оздоровлення Ваших дітей в умовах нашого дитячого саду.

**Повітряні ванни**

·              У відсутності дітей організовуємо наскрізне провітрювання групової кімнати і спальні відповідно до встановленого графіка;

·              У присутності дітей організовуємо кутове провітрювання групової кімнати і спальні. При цьому стежимо за тим, щоб діти не знаходилися в безпосередній близькості до відкритого вікна;

·              Ретельно стежимо за тим, щоб діти протягом всього дня знаходилися в полегшеному одязі (при температурі повітря не нижче 18-20º С.

·              Проводимо ранкову гімнастику в добре провітреній групі (залі) і у відповідному одязі (х/б шкарпетки, полегшений одяг);

·              Організовуємо денний сон без майок, якщо температура в спальні складає 18º С і вище. Температура під ковдрою досягає 38-39С. Прокинувшись, дитина одержує контрастну ванну з різницею в 18-20º С. Це відмінний тренінг для апарату терморегуляції;

·              Протягом дня неодноразово пропонуємо дітям походити босоніж по покритій і непокритій підлозі.

**Водні процедури**

·              Організовуємо ходьбу босоніж по мокрій сольовій доріжці, ребристій дошці після денного сну;

·              Навчаємо дітей обширному умиванню прохолодною водою: миття рук до ліктя, розтирання мокрою долонькою грудей і шиї. Після закінчення водної процедури кожна дитина самостійно витирається махровою серветкою або рушником;

·              Організовуємо полоскання рота і горла водою після кожної їжі, поступово знижуючи температуру води на 1ºС, доводячи до           18ºС.

**Організація сну дітей**

·              Провітрюємо спальню перед сном дітей не менше за півгодини;

·              Організовуємо одягання і роздягання дітей тільки в груповій кімнаті (пам'ятаємо про контрастну ванну);

·              Через 15 хвилин після того, як засинає остання дитина, відкриваємо кватирку. За 30 хвилин до пробудження закриваємо її;

·              Стежимо за дотриманням тиші з боку персоналу під час сну дітей;

·              Підйом організовуємо по мірі пробудження дітей.

**Організація дітей на прогулянку**

·              Вихователь першої виводить підгрупу дітей, які одягнулися швидше, т.ч. попереджаємо перегрів дитячого організму. Іншу підгрупу на прогулянку супроводжує помічник вихователя;

·              Стежимо за тим, щоб діти були одягнені по погоді. У разі потепління переконуємо дітей надіти менше одягу;

·              Організуємо прогулянки при температурі повітря не нижче - 20º С в безвітряну і суху погоду, регулюючи час перебування дітей на повітрі;

·              Для уникненні переохолодження обов'язково організовуємо рухову діяльність: рухові, спортивні, народні ігри, загальнорозвиваючі вправи, а також тричі на тиждень проводимо заняття по фізичній культурі на повітрі.

При організації оздоровчої роботи також використовується дихальна гімнастика.

Шановні батьки!

Пам'ятайте, що з дітьми, ослабленими після хвороби, проводяться полегшені процедури: температура води використовується вище, ніж звичайно.

При температурі повітря в групі нижче 18º С загартування не проводиться.

#### ГІМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ЧАРІВНИКІВ.

Для того, щоб точковий масаж не виконувався механічно, необхідно створити відповідний емоційний настрій. Це легко зробити, наприклад, запропонувавши дітям гру "Скульптор". В ній, спираючись на минулий досвід роботи з глиною або пластиліном, можна дати можливість дитині творчо підійти до процесу і відчути внутрішній настрій створеного образу. Займатися точковим масажем при створенні образу можна тільки "руками любові", оскільки в цьому випадку відповідальність за емоційний стан повністю перекладається на підсвідомість дошкільника. У нього з'являється довіра до творця образу - внутрішньому Я.

Дана гра є фрагментом авторського комплексу "Гімнастика маленьких чарівників", який включає елементи психогімнастики в поєднанні з точковим самомасажем.

Точковий самомасаж - це натискання подушечками пальців на шкіру і м'язовий шар в місці розташування дотикових і пропріоцептивних крапок і розгалужень нервів. Подібний масаж, надаючи збудливе або гальмуючий вплив, при комплексній дії дає добрі результати, особливо в тих випадках, коли поєднується зі "спілкуванням" з своїм тілом в ігровій ситуації і уявним промовлянням ласкавих слів (милий, добрий). Точковий масаж як елемент психофізичного тренування сприяє розслабленню м'язів і зняттю нервово-емоційної напруги. Застосовується частіше за все з метою поліпшення протікання нервових процесів шляхом дії на деякі активні точки. В основному це самомасаж активних точок на підошві і пальцях ніг, деяких крапок на голові, обличчі і вухах, а також на пальцях рук.

Якщо біль відчувається від легкого натискання пальцями, то слід масажувати активну точку пальцями правої руки легко, швидко і поверхнево по відцентровій спіралі - від себе управо (тонізуюча дія). Якщо ж біль з'являється тільки від сильного натиснення на крапку, то потрібно надати заспокійливу дію, натискуючи прямо на цю крапку з середньою силою великим пальцем правої руки, а потім розтирати її цілеспрямовано по доцентровій спіралі - від себе вліво.

При проведенні "Гімнастики маленьких чарівників" відбувається цілеспрямоване натискання на біологічно активні точки. Але на відміну від лікувального застосування відомого методу Шиацу, дитина тут не просто "працює" - вона грає, ліпить, мне, розгладжує своє тіло, вбачаючи в ньому предмет турботи, ласки, любові.

Роблячи масаж певної частини тіла, дитина, як в голографічному відтисненні, впливає на весь організм в цілому. Повна упевненість в тому, що він дійсно творить щось прекрасне, розвиває у дитини позитивне ціннісне відношенню до власного тіла.

##### ІГРОВІ ВПРАВИ (проводяться у всіх групах)

###### I. Потягування В. п.- з позиції лежачи на спині.

1. На вдиху ліва нога тягнеться п'ятою вперед по підлозі, а ліва рука - уздовж тулуба вгору. Дихання затримується, руки і ноги максимально розтягнуті. На видиху, розслабляючись, дитина вимовляє: "ид-д-да-а-а".

Мета: відчути задоволення від розтяжки м'язів лівої сторони тіла (відбувається прочищення лівого енергетичного каналу).

2. Права нога тягнеться п'ятою вперед по підлозі, а права рука - вгору, уздовж тулуба - вдих. Після затримки дихання на видиху вимовляється "пин-гал-ла-а".

Мета: відчути задоволення від розтяжки м'язів правої сторони тіла (відбувається прочищення правого енергетичного каналу).

3. Обидві ноги тягнуться п'ятами вперед по підлозі, обидві руки - вверх уздовж тулуба. Дихання затримати і на видиху поволі вимовити "су-шум-м-м-на".

Мета: відчути задоволення від напруги, яка переходить в розслаблення (прочищення центрального енергетичного каналу).

###### II. Масаж живота В. п. - лежачи на животі.

1. Дитина погладжує живіт за годинниковою стрілкою, поплескував ребром долоні, кулачком, знову погладжує, пощипує, імітує руху тістомісильника, що замішує тісто, знову погладжує.

Мета: поліпшити роботу кишечнику

2. З лівого боку пальчиками натискує кілька разів більш глибоко, немов паличкою перевіряє готовність тіста.

Мета: дія на сигмовидну кишку і нормалізація стулу.

###### III. Масаж грудної області В. п. - сидячи по-турецьки.

1. Погладжування області грудної клітки із словами: "Я мила, чудова, прекрасна".

Мета: виховувати дбайливе відношення до свого тіла, учити любити себе.

2. "Заводимо машину". Дитина ставить пальчики на середину грудини від вілочкової залози вниз (окрім великих пальців, всі вісім інших ставляться на одній лінії зверху вниз), робить обертальні рухи 5-6 разів за годинниковою стрілкою із звуком "ж-ж-ж-ж". Потім 5-6 разів обертальні рухи проти годинникової стрілки.

3. Знявши всі пальці з грудини із звуком "пі-і-і-і-і", натискує на крапку між грудними відділами в області серця (сигнал - "машина завелася").

Мета: впливати на біоактивні точки грудного відділу, відчути радість від звукового супроводу.

###### IV. Масаж шиї В. п. - сидячи по-турецьки.

1. Погладжує шию від грудного відділу до підборіддя.

2. Розвернувши плечі, гордо піднімає голову на витягнутій шиї.

3. Ласкаво поплескувати по підборіддю тильною стороною долоні.

4. Уявивши, що у нього красива лебедина шия, милується нею, неначе вона відображається в дзеркалі.

Мета: відчути радість від внутрішнього відчуття краси і гнучкості прекрасної лебединої шиї.

###### V. Масаж вушних раковин В. п. - сидячи по-турецьки. Дитина ліпить вушка для Чебурашки або для доброго, милого слона.

1. Погладжує вушні раковини по краях, потім по борозенках усередині раковин, за вухами.

2. Ласкаво тягне вушні раковини вгору, вниз, в сторони (по 5-6 разів в кожну сторону).

3. Натискує на мочки вух ("вішає на них красиві сережки").

4. Ліпить вушка всередині. Пальцями усередині раковини робить 7-8 обертальних рухів по годинній, потім проти годинникової стрілки (хай вушка будуть чистими).

5. Із зусиллям "примазує глину" навкруги вушних раковин - перевіряє міцність, загладжує поверхню навкруги вушних раковин на відстані 1-1,5 см.

Мета: викликати образ улюбленої іграшки і в процесі гри впливати на слуховий апарат і активні точки кишечнику, що виходять на вушні раковини.

###### VI. Масаж голови

1. Сильним натисненням пальчиків імітує миття голови.

2. Пальцями, немов граблями, веде від потилиці, від скронь, від лоба до середини голови, немов згрібає сіно в стіг.

3. Рухами за спіраллю веде пальці від скронь до потилиці.

4. "Дожени": сильно ударяючи подушечками пальців, немов по клавіатурі, "бігає" по поверхні голови. Пальці обох рук то збігаються, то розбігаються, то наздоганяють один одного.

5. З любов'ю і ласкою розчісує пальцями, немов гребінцем, волосся і уявляє, що його "зачіска найкрасивіша на конкурсі зачісок".

Мета: дія на активні точки на голові, які покращують потік крові.

###### VII. Масаж обличчя Ліпить красиве обличчя.

1. Погладжує лоб, щоки, крила носа від центру до скронь, м'яко постукує по шкірі, немов ущільнює її, щоб вона була пружною.

2. Натискає пальцями на перенісся, середину брів, роблячи обертальні рухи по годинній, потім проти годинникової стрілки по 5-6 разів.

3. Із зусиллям, натискаючи, малює бажаний красивий вигин брів, потім щипками ліпить густі брови від перенісся до скронь.

4. М'яко і ніжно ліпить очі, натискаючи на їх кути і розчісуючи довгі пухнасті вії.

5. Натискаючи на крила носа, веде пальчики від перенісся до носових пазух, смикає себе за ніс і уявляє, який красивий ніс для Буратіно у нього вийшов.

Мета: запобігання простудних захворювань шляхом дії на активні точки обличчя. Вироблення уміння управляти мімікою.

###### VIII. Масаж шийних хребців Гра "Буратіно"

Буратіно своїм довгим цікавим носом малює сонечко, морквину, дерево.

1. М'які кругові рухи головою за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

2. Повороти голови в сторони, вгору, вниз.

3. Нахили голови під час "малювання" управо, потім вліво.

Мета: відчути приємне відчуття від повільних, плавних рухів хребців шийного відділу. Представити і розказати, які відчуття викликають малюнки, виконані рухом носа в повітрі.

###### IX. Масаж рук

1. "Миють" кисті рук, активно труть долоньки до відчуття сильного тепла.

2. Витягають кожний пальчик, натискають на нього.

3. Фалангами пальців однієї руки труть по нігтях іншої, немов по пральній дошці.

Мета: надати благотворну дію на внутрішні органи, що виходять на біоактивні точки пальців: серце, легені, печінка, кишечник. Викликати відчуття легкості, внутрішньої радості.

4. Труть "мочалкою" всю руку до плеча, сильно натискують на м'язи плеча і передпліччя; "змивають водою мило", ведуть однією рукою вгору, потім долонькою вниз і "струшують воду".

Мета: збудження м'язів рук і прочищення енергетичних каналів рук.

###### Гра "Сонячні зайчики"

Діти струшують кистями рук (кисті в розслабленому стані) зверху вниз, немов окропляючи один одного. Уявляють, як крапельки води, немов сонячні зайчики, блищать на сонці. Якого кольору ці сонячні зайчики? Куди летять бризки? В думках діти будують веселку з водяних крапельок, милуються кольором і блиском. Тягнуть долоньки вгору до сонечка, уявляючи, як добра сила вливається в них.

Мета: відчути внутрішню радість.

###### Гра "Пташка"

1. Руки складені долоньками перед грудьми. Пташка в клітці б'ється, намагаючись звільнитися, - руки напружені і із зусиллям рухаються те вліво, то управо.

Мета: дія на грудні залози допомагає запобігти утворенню мастопатії.

2. "Пташка вирвалася на свободу". Тіло в розслабленому стані, руки підіймаються вгору і, відокремившись у вільному падінні, опускаються.

Маніпуляція руками у вільному падінні - залежно від фантазії дитини.

Мета: відчути радість звільнення і польоту.

###### X. Масаж ніг В. п. - сидячи по-турецьки.

1. Підтягаючи до себе стопу лівої ноги, дитина розминає пальці ніг, погладжує між пальцями, розсовує пальці. Сильно натискує на п'яту, розтирає стопу, щипає, поплескував по пальцях, п'яті, випуклої частини стопи, робить стопою обертальні рухи, витягає вперед носок, п'яту, потім поплескує долонькою по всій стопі. Немов загадуючи побажання, говорить: "Будь здоровим, красивим, сильним, спритним, добрим, щасливим.." Те ж - з правою ногою.

2. Погладжує, пощипує, сильно розтирає гомілки і стегна. Робить рухи по черзі над кожною ногою, "надягає" уявну панчоху, потім "знімає його і скидає", струшуючи руки.

Мета: дія на біологічно активні центри, що знаходяться на ногах. Прочищення енергетичних каналів ніг.

###### Гра "Покачай малюка"

Дитина притискує до грудей стопу ноги, вколисує "малюка", торкається лобом коліна, стопи, піднімає "малюка" вище за голову, робить обертальні рухи навкруги особи.

Мета: розвиток гнучкості суглобів, відчуття радості від гармонійного руху ніг.