

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №9**

Конспект доклада на педсовете на тему:

«Как научиться быть здоровыми»

Инструктор по физической культуре

Усова Я.М.

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, в сознании людей активно формируется качественно иное отношение к понятию «здоровье». Через познание и улучшение социально-психологической составляющей здоровья мы имеем шанс не только предупреждать возникновение болезней, но и совершенствовать всего человека в целом, т.е. сохранение здоровья выступает в качестве процесса сохранения и развития психических, физических потенций человека.

Неспецифическая иммунопрофилактика

Методов неспецифической профилактики болезней очень много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности, получивших обобщенное название «закаливание организма». Если исходить из определения, что ***закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям***, понятие его значительно расширяется по сравнению с общепринятым, как системы воздушных, водных, солнечных и других ванн для повышения устойчивости к различным метеорологическим (простудным) явлениям.

Охарактеризуем известные в настоящее время средства повышения неспецифической резистентности организма и план проведения профилактической и оздоровительной работы в ДООУ.

Утренняя физзарядка с элементами дыхательной гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика в ДООУ вводится в качестве обязательного элемента режима дня у детей дошкольного возраста с 3 лет. В теплый период года и при хорошей погоде в переходные периоды прием детей и проведение с ними утренней гигиенической гимнастики должны осуществляться непосредственно на игровых площадках.

Младшим дошкольникам нравятся несложные игры, носящие подражательный характер (изображать движение паровоза, автомобиля, полет птиц, прыжки зайцев, переваливаться с ноги на ногу, подобно медвежатам, и т. п.). Не следует включать в утреннюю гимнастику элементы

соревнования (ловля, увертывание и пр.), так как это излишне возбуждает. Необходимо избегать упражнений, требующий от ребенка напряженного внимания, длительного разучивания.

Организуя занятие, сначала следует предложить выполнить 5–6 имитационных (подражательных) движений: одно для рук и плечевого пояса, 2–3 упражнения для туловища, затем для ног – приседания, прыжки и бег. В заключение комплекса – спокойная ходьба. Продолжительность таких занятий для младших детей – 5–7 мин, для старших – 8–10 мин.

Занятия строятся в определенной последовательности: сначала упражнения, вызывающие меньшую затрату сил, а затем с большой нагрузкой. Количество повторений зависит от характера движений. Если они вовлекут в работу большие группы мышц (наклоны туловища, приседания), то нужно 4–5 повторений, а после короткой паузы – еще 2–3. Движения, требующие участия меньшего количества мышц (подъем и опускание рук, поднимание на носки), можно повторить 6–8 раз и после паузы – еще 3–4 раза.

Убедившись, что упражнения утренней гимнастики выполняются правильно, четко, необходимо заменить их другими (примерно через каждые 10–15 дней). Надо это делать и досрочно в том случае, если дети начинают терять интерес к упражнениям, но заменять их не все сразу, а постепенно, иначе будет затруднено усвоение нового и снизится качество выполнения: упражнения легкие – после 3–4 дней, посложнее – после 5–6 дней. Время от времени необходимо повторять уже знакомые детям движения.

При проведении утренней гимнастики необходимо постоянно следить за правильностью дыхания детей. Прежде всего, **дыхание должно быть носовым**, так как дыхание ртом приводит к пересыханию и переохлаждению слизистых оболочек рта, глотки, гортани, predisposing к частым простудным заболеваниям дыхательного тракта, обострению хронических заболеваний. При правильном дыхании воздух в носовых ходах подвергается обеззараживанию, так как на попавшие микроорганизмы действуют специфические вещества, содержащиеся в носовой слизи. В ней же присутствуют и противомикробные вещества.

Для ликвидации причин «ротового» дыхания необходимо своевременно диагностировать и радикально удалять лимфоидные вегетации (аденоиды, носовые полипы), проводить закаливание полости носа путем ее промывания сначала теплой водой, с последующим переходом на более холодную.

Кроме того, необходимо постоянно следить за правильностью **ритмики дыхания** (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями, чтобы ребенок дышал свободно, не задерживал дыхания. Для улучшения функции внешнего дыхания в утреннюю гимнастику также включаются так называемые **дыхательные упражнения** («звуковая гимнастика»).

Утреннюю гимнастику лучше выполнять под ритмическое сопровождение бубна, свистка, а не только под словесный счет.

При наличии на участке крытых групповых навесов, соответствующих требованиям СНиП (площадь не менее 40 м², противветровое укрытие на 1–1,5 м от земли с трех сторон), прием детей и проведение утренней гимнастики под навесом проводится на участке в любую погоду (исключая сильные дожди, метели или сильные морозы).

Утренние гигиенические мероприятия и закаливающие процедуры

После проведения утренней гигиенической гимнастики дети приступают к гигиеническим мероприятиям: чистке зубов и умыванию, с проведением при этом закаливающих процедур.

Чистка зубов должна быть организована на базе ДООУ. Во-первых, это дает возможность обучить и проследить за правильностью выполнения этой гигиенической процедуры и, во-вторых, зараженные примером друг друга, дети с охотой ее выполняют, чего не делают дома.

При чистке зубов полоскание рта проводится холодной водопроводной (или кипяченой водой комнатной температуры, если есть санитарные ограничения на употребление водопроводной воды) 2–3 раза, с последующим точечным массажем миндалин. Последний проводится самим ребенком путем наложения большого и среднего пальцев правой руки на шею в области проекции миндалин и проведения интенсивного кругового массажа их (5–6 раз в одну и другую сторону).

После чистки зубов идет умывание холодной водой в следующей последовательности: руки с мылом – лицо – уши – шея. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только нужно снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. **Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.**

После мытья рук с мылом, в предэпидемический и эпидемический по гриппу и ОРЗ период, желательно ежедневно утром и после дневного сна проводить **мыльные аппликации носовых ходов**. Для мыльных аппликаций может использоваться только туалетное мыло («Детское», «Ланолиновое» и пр.), но не хозяйственное. При выполнении процедуры ребенок намыливает указательный пальчик и обрабатывает им на достижимую глубину оба носовых хода.

Физкультминутки при проведении развивающих занятий с элементами закаливания

Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Не все занятия требуют проведения физкультминутки, а лишь те из них, которые связаны с ограничением подвижности и активным сосредоточенным вниманием детей: занятия по родному языку, развитию элементарных математических представлений и т. д. Само собой разумеется, что необходимость проведения физкультминуток появляется лишь в дошкольном возрасте.

Физкультминутки вводятся во второй половине занятия, в младшем дошкольном возрасте – через 10, а в старшем – через 15 мин от начала занятия и далее каждые 10 мин по 1,5–2 мин (время проведения физкультминуток в чистое время занятия не включается).

В подборе упражнений для физкультминуток необходимо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по исполнению; они в основном должны охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, подскоками, приседанием в быстром темпе. Иногда это могут быть и упражнения для более мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз и т. д.

Обязательным элементом каждой физкультминутки у детей после 5 лет должен стать точечный ***профилактический самомассаж 2–3 биологически активных точек по схеме (рис. 3)***, направленный на повышение неспецифической резистентности организма к простудным заболеваниям.

Точечный массаж

В исследованиях последних лет отмечено стимулирующее влияние на некоторые иммунологические показатели рефлексотерапии – эффективного безмедикаментозного средства, не дающего побочных реакций. Показано, что стимуляция биологически активных точек повышает активность макрофагов, усиливает фагоцитоз, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, состояние гипоталамо-гипофизарной системы и повышает адаптационные возможности организма. Искусство акупунктуры (иглоукалывания) имеет тысячелетнюю историю, но проведение ее требует специальных знаний и умений, а также специальных приспособлений. В отличие от акупунктуры, **акупрессура (массаж активных зон)** – это метод **самолечения**. Это мнение китайских специалистов-экспертов акупрессуры, считающих данный метод народной медицины вполне доступным для освоения не только взрослыми, но и детьми.

Приводимые на графических рисунках (рис. 3, 4, 5) месторасположения точек почти точно им соответствуют, однако могут отмечаться их

отклонения в пределах 1 см. Почти всегда бывает так, что искомая точка акупунктуры реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

При проведении акупунктуры необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (рис. 3).

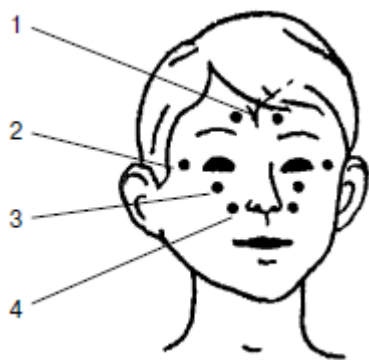


Рис. 3. Акупунктура против ОРВИ по сокращенной схеме

Акупунктура проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки $1 > 2 > 3 > 4$. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Проводить его надо на последней физкультминутке каждого занятия и после дневного сна в ДОУ, и один раз дома перед сном. Причем в утренние часы и днем надо оказывать на кожу более сильное давление, в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном (дома) массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным. Углубленные схемы акупунктуры приводятся на рис. 4 и 5.

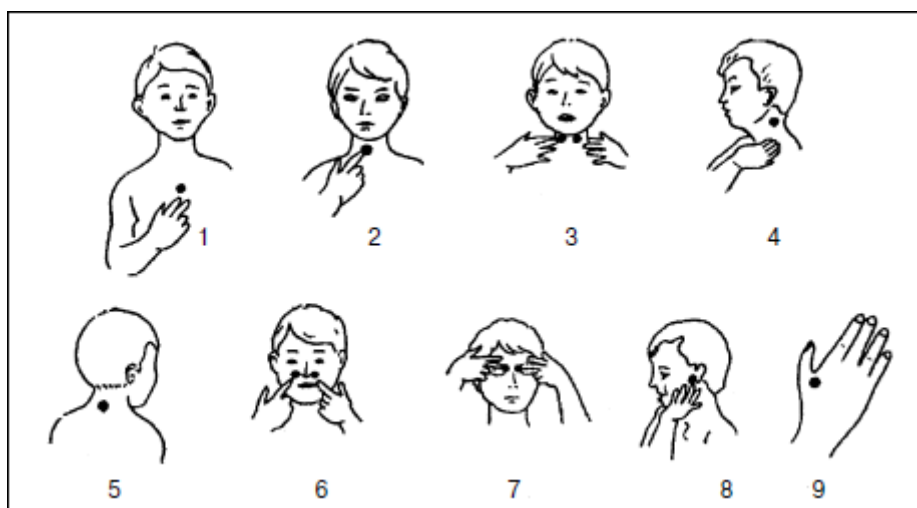


Рис. 4. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов (по А.Л. Уманской)

Возможность **самостоятельного** качественного проведения акупрессуры маленькими детьми некоторыми авторами всерьез подвергается сомнению. Существуют два вида акупрессуры – возбуждающая и успокаивающая. Первая проводится в течение 2–3 мин при давлении на точку на грани болезненности, чего ребенок себе никогда не позволит, так как это требует определенного волевого усилия. Вторая же, при меньшем давлении на точку, проводится в течение 8–10 мин на каждую точку и в условиях ДООУ не воспроизводима. Тем не менее мы не против обучения детей правилам точечного самомассажа, но только с 5,5–6 лет с основной целью – сделать его в будущем такой же режимной потребностью у детей, как отправление естественных надобностей. Это может быть достигнуто лишь регулярностью занятий точечным массажем и лучше в одно и то же время. Рекомендуем ввести его в качестве обязательного компонента программы физкультминуток на развивающих занятиях (по 2–3 точки на каждую паузу по сокращенной схеме (рис. 4).

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные реакции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

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

Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – 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 этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека.

Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга она связана со всеми вышеперечисленными точками.

Массаж производится 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, путем надавливания на кожу до появления незначительной болезненности. Затем делают 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3–5 с. Симметричные точки 3, 4, 7, 8 необходимо массировать одновременно двумя руками.

Если у ребенка обнаружены точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 мин до полной нормализации чувствительности.



Рис. 5. Точки акупрессуры при различных заболеваниях простудного характера

Можно достичь необходимого уровня раздражения биологически активных точек (БАТ) и у более младших детей. Мы с успехом апробировали у дошкольников акупрессуру БАТ с предварительным нанесением на них вьетнамского бальзама «Золотая звезда». В этом случае достаточно несколько движений втирания, чтобы бальзам взял на себя дальнейшую функцию раздражителя БАТ. Ощущается легкое жжение в точке его втирания. Не было замечено ни одного случая побочных (аллергических)

реакций на бальзам, хотя в литературе такие данные приводятся. Надо осторожно *использовать его, особенно на лице.*