

# «Нетрадиционные методы оздоровления детей».

## Сообщение из опыта работы.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дефицит массы тела наблюдается у 20% детей, физиологическая незрелость у 60 %, более чем у 70% детей имеются функциональные отклонения, у 50% – хронические заболевания. Каждый третий ребёнок страдает снижением остроты зрения.

Также известно, что детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным: влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий обучения и воспитания, которые способствовали бы укреплению здоровья и улучшения физического развития детей.

Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей мы внедряем в работу нашей группы «Нетрадиционные методы оздоровления детей».

Для успешного решения данной задачи: предпочтительно проводить оздоровительную профилактическую и коррекционную работу совместно с родителями.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат.

Поэтому мы подготовили и провели консультации для родителей по вопросам оздоровления (закаливания, двигательная активность, здоровое питание, аутотренинги, дыхательные системы, тренировка, движения пальцев рук и т. д.). В дальнейшем совместно с родителями планируется организовывать праздники, целевые прогулки к определённым объектам природы, экскурсии, мини-соревнования, сюжетно-сказочные эстафеты, игры – поединки на быстроту реакции, координацию движений, шуточные старты – аттракционы («Чей поезд первый дойдёт до конечной станции», «Какая сороконожка быстрее доберётся до финиша») и т. д.

Совместно с родителями мы согласовали способы оздоровительных процедур и закаливания детей. Также даём рекомендацию по закаливанию в домашних условиях.

Педагогу необходимо дифференцированно подходить к нагрузке детей физическими упражнениями и в выборе способов оздоровительной работы, фитопроцедур с учётом переносимости предложенной деятельности. Поэтому на начальном этапе мы разделили детей по группам.

С первой группой проводим профилактическую работу с целью: повышения способности адаптации организма детей к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, с созданием условий для последующей работы.

Здесь мы рекомендуем родителям проводить в домашних условиях следующие мероприятия:

«Закапывание носоглотки чесночным раствором».

Это необходимо для профилактики и санации полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Применяется против ОРВИ как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

(Один зубчик чеснока на один стакан воды. Чеснок размять, залить холодной кипячёной водой, настоять 1 час. Полоскать горло перед выходом на улицу – можно закапать в нос. Использовать в течение двух часов после приготовления).