

Оздоровительная работа с часто болеющими детьми (консультация для педагогов.)

В последнее время заметна тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Уровень заболеваемости детей в дошкольном возрасте очень высок. Первое место в структуре заболеваемости (65% всей патологии) занимают болезни органов дыхания, среди которых 90% - ОРЗ и грипп.

Часто болеющими детьми, принято считать детей, которые за год переболели 4 и более раз ОРВИ и ОРЗ.

Часто болеющий ребенок заболевает практически независимо от времени года, поэтому таких детей следует оздоравливать круглогодично.

Оздоровительные занятия проводятся во второй половине дня, на кружке «Здоровячок» варьируются по времени от 15 мин до 30 мин,

В занятии используются различные виды массажа, пальчиковая и дыхательная гимнастика, хождение босиком и др. виды закаливания.

Весь представленный материал можно использовать частично, либо по своему усмотрению. Так один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд.

Методика проведения всех видов массажа, пальчиковой гимнастики, упражнений на развитие дыхания соответствует обоснованным оздоровительным системам.

Т.к ЧБД это дети, страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей, то большое внимание уделяется дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям.

Желательно использовать в каждом занятии упражнения с озвученным выдохом: “тик-так”, “у-ух”, “р-р-р”, “п-ф-ф” и т.д. (методика Б.С. Толкачева).

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

делать короткий активный вдох носом;

выдох выполнять через рот;

вдох делать одновременно с движением;

все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

При подготовке детей к проведению массажа, рекомендуется объяснять им:

Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:
вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При проведении занятия рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Ход занятия можно изменять. В занятие можно включать:
познавательную деятельность (теоретическая часть занятия);
двигательные упражнения;

1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой
2. Точечный массаж
3. Лечебные игры
4. Пальчиковая гимнастика
5. Босохождение
6. Гимнастика на фитболах
7. Хожение по «Дорожкам здоровья»
8. Игровой массаж
9. Обще развивающие упражнения;
10. Закаливающие процедуры (самомассаж, водные процедуры, точечный массаж, хождение босиком, воздушные ванны, “нетрадиционный” массаж - игры с косточками, с крупой, хождение по камешкам и т.п.);
- различные подвижные игры и т.п
11. Йога для детей (хатха- йога);

Хатха-йога - специальные комплексы для детей, падающих как правело, в форме игры « в животных» Основная задача йоги для детей – развивать в ребёнке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, к своему состоянию и настроению, конечно же укрепить своё здоровье и поддержать самооценку. Йога помогает расти ребёнку в гармонии с собой. Упражнения подбираются с учётом возраста. Эффект – укрепляет организм, мышцы, позвоночник и внутренние органы, развивается гибкость

Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Лечебные игры

В результате использования игр происходит всестороннее, гармоничное физическое и умственное развитие, формирование необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Именно радость и

эмоциональный подъем соответствует потребностям растущего организма в движении.

Дыхательные упражнения

Это упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности.

Босохождение

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Хождение по «Дорожкам здоровья»

Эффективным средством закаливания является хождение по «дорожкам здоровья». Основная цель – разогреть стопу ног ребенка, активизировать биологически-активные точки.

Игровой массаж .Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

При составлении занятий использую интересные оздоровительные сценарии из Интернета, переделываю их, связываю- одной сюжетной линией, использую детские песенки, музыкальные игры , гимнастику, стихи русских и современных детских поэтов. Применяю оздоровительные занятия из сборника под редакцией И.В. Чупаха “здоровый ребенок” - “гимнастика маленьких волшебников”, так же « Занимательная физкультура» К.К. Утробина, «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка» В.А. Доскин.

Много интересного материала в журнале « Инструктор по физкультуре. Использовала элементы танцевально-игровой гимнастики для детей на фитболах, Перед проведением занятия пробую выполнить все упражнения сама. В этом случае на занятии дети легко выполняют по вашему показу. Большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении занятия имеет интонационное разнообразие детей дошкольников речи. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от оздоровительных занятий.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с часто болеющими детьми способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению физкультурно-оздоровительной работы, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.

Дети стали более активными на занятиях, возросла двигательная способность. Для родителей готовится консультация. Ребята получают

знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобрели навыки саморегуляции собственного физического состояния.