**«Часто болеющие дети: путь к здоровью…»**

Пустовойтова Таиса Васильевна

Воспитатель МАДОУ «Мальвина»

Известно, что часто болеющие дети (ЧБД) характеризуются более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Медики отмечают, что в детском возрасте среди всех заболеваний респираторного тракта лидируют ОРЗ (более 90% всех болезней респираторной системы детей). Частые ОРЗ нередко приводят к нарушениям физического и нервно-психического развития ребенка, и даже формированию у него невротических реакций.

Существует две основных точки зрения на причины повторных и частых респираторных заболеваний у ЧБД:

1. нарушение функционирования иммунной системы, проявляющееся при неблагоприятных воздействиях внешней среды,
2. генетическая предрасположенность, также проявляющаяся под воздействием неблагоприятных условий внешней среды.

Частые респираторные заболевания напрямую связаны с пониженным иммунитетом ребенка. С другой стороны, если ребенок часто болеет, это приводит к ослаблению его иммунитета. Поэтому в нашей группе оздоровительной направленности (2-я младшая, с 3 до 4 лет) вся педагогическая работа направлена на оздоровление, повышение естественных защитных сил организма воспитанников и на профилактику у них простудных заболеваний. Мы ищем и применяем на практике безопасные и действенные инновационные здоровьеформирующие технологии, позволяющие решить следующие задачи:

1. повысить защитные функции слизистых поверхностей дыхательных путей,
2. укрепить местный и общий иммунитет,
3. улучшить психоэмоциональное состояние,
4. создать благоприятные условия для физического и психического развития ребенка,
5. формировать в системе знания детей о сохранении и поддержании собственного здоровья.

Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей и укрепление их иммунитета включает в себя комплекс различных мероприятий: режим дня, рациональное питание, полноценный сон, оздоровительные и закаливающие процедуры, систематическую физическую активность.

Таблица 1.

**Режим дня и физическая активность**

**во II младшей группе оздоровительной направленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Период проведения** | **Время проведения** | **Примечание** |
| 1. | Создание комфортного режима пребывания детей в ДОУ | Ежедневно | В течение года | Режим гибкий с учетом времени года (зимнее время, летнее время) |
| 2. | Разработка карты индивидуальных нагрузок детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | 1 раз в год  (начало учебного года) | В течение года | Карта корректируется и дополняется по мере необходимости |
| 3. | Рациональное питание детей | Ежедневно | В течение года | Технолог по питанию разрабатывает карты замены блюд детям с аллергопатологией |
| 4. | Полноценный дневной сон детей без маечек | Ежедневно | В течение года | Спальня перед сном проветривается до температуры 18-20 градусов.  Используется фоновая музыка для засыпания («Морской прибой», «Дождь») или колыбельная песня |
| 5. | Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре | 2 раза в неделю  15-20 мин | В течение года | Учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Обязательно используются упражнения корригирующей, дыхательной, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа |
| Физкультурные развлечения и досуги | 1 раз в месяц  20-30 мин | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  5-6 мин | В течение года |
| Гимнастика после сна | Ежедневно  7-10 мин | В течение года |
| Динамические паузы и физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности и между нею | Ежедневно  2-5 мин | В течение года |
| 6. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно 3-5 раз в день по 3 мин | В течение года | Комплексы меняются каждые 2 недели  Приложение № |
| 7. | Носовая дыхательная гимнастика | 3-4 раза в день по 2-3 мин | Осень, весна | Предварительно проводится гигиена полости носа  Приложение № |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Ежедневно  в любой удобный отрезок времени | В течение года | Особенное внимание уделяется детям с речевыми проблемами.  Проводится индивидуально, с подгруппой, фронтально |
| 8. | Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3 мин в любое свободное время дня | В течение года | Учитывается интенсивность нагрузки на глаза в течение дня |
| 9. | Бодрящая игровая гимнастика | Ежедневно  10-15 мин | В течение года | Проводится во 2-й половине дня. Состоит из комплекса подвижных игр и игровых упражнений |
| 10. | Плавание в бассейне | 2 раза в неделю | В течение года | Возможно проведение дополнительного занятия по плаванию |
| 11. | Прогулки | Ежедневно,  не менее 2-х раз в день в холодное время года | В течение года | Проводятся 2 – 3-и подвижные игры (игровые упражнения) разные по характеру движений в течение 15-20 мин на каждой прогулке.  В дни проведения физкультурных занятий или плавания время проведения подвижных игр ограничивается до 6-10 мин |
| 12. | День Здоровья | 1 раз в квартал | В течение года | Проводится с участием родителей |
| 13. | Формирование у детей знаний и навыков по здоровому образу жизни | 1 раз в неделю | В течение года | Проводится в режимных моментах; как часть занятия; как целое занятие |
| 14. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в центре физической активности | Ежедневно | В течение года | Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей |

Закаливание - основное мероприятие, способствующее оздоровлению часто болеющих детей. Закаливание – это комплекс методов, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Мы проводим закаливание детей только после консультации с врачом-педиатром. Обязательно соблюдаем принципы закаливания: постепенность увеличения дозировки раздражителя, последовательность применения процедур, систематичность процедур, учет индивидуальных особенностей ребенка. И, конечно, стараемся создать положительный настрой детей к закаливанию.

Особенно хочется отметить необходимость комплексного подхода к закаливающим мероприятиям, ведь специальные закаливающие процедуры дают положительные результаты только в сочетании с мероприятиями, направленными на укрепление организма (прогулки, сон, утренняя гимнастика, физкультура и т.д.).

Таблица 2.

**Закаливание детей**

**во II младшей группе (3-4 года) оздоровительной направленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Период проведения** | **Время проведения** | **Примечание** |
| 1. | Плавание в закрытом бассейне | 2 раза в неделю | В течение года | Допускается проведение дополнительных занятий по показаниям здоровья детей |
| 2. | Воздушные ванны | Ежедневно  после сна | В течение года | В спальне температура воздуха 18-20 градусов. Температура под одеялом: 38-39 градусов. Тренируется терморегуляционный аппарат ребенка |
| 3. | Солевое закаливание стоп | Ежедневно после сна | В течение года | Стопы ног предварительно разогреваются хождением по массажным «игровым дорожкам». Топтание на солевом коврике длится 2 мин  Приложение № |
| 4. | Игровой самомассаж | Ежедневно 5-6 раз в день | В течение года | Сочетается с другими видами физической деятельности.  Укрепляет различные группы мышц, развивает все системы организма  Приложение № |
| 5. | Полоскание ротовой полости водой | Ежедневно после каждого приема пищи | В течение года | Используется кипяченая вода комнатной температуры, которая постепенно снижается на 1 градус, доводится до 18 градусов |
| 6. | Босохождение по ковру (методика Бересневой З.И.) | Ежедневно от 3 до 30 мин |  | Температура пола должна быть не ниже 18 градусов. Хождение босиком начинается с 3-4 мин, увеличивается ежедневно на 1 мин, доводится до 30 мин |
| 7. | Пребывание ребенка в облегченной одежде | Ежедневно | В течение года | Облегченная одежда рекомендуется не только для нахождения в помещении, но и для прогулок на свежем воздухе |
| 8. | Хождение босиком по траве и песку на свежем воздухе (методика Бересневой З.И.) | Ежедневно на прогулках | Лето | Дозирование ходьбы наращивается постепенно – от 5 до 45 мин |
| 9. | Солнечные ванны | Ежедневно | Лето | Принимаются, начиная с 5-6 мин в день, доводя до 35 мин |
| 10. | Прогулки | Ежедневно | В течение года | В летний период дети проводят максимальное время дня на свежем воздухе с учетом погодных условий |
| 11. | Регулярное сквозное проветривание помещений | Ежедневно через каждые 1,5 часа | В течение года | При отсутствии детей в проветриваемом помещении |
| 12. | Увлажнение воздуха в группе | Ежедневно по мере необходимости | В течение года | Используется увлажнитель воздуха |

Немаловажную роль в оздоровлении «чбдэшек» играют фитонциды растений. Для повышения влажности воздуха в группе имеются гибискус, спатифиллиум. Для уничтожения токсинов в воздухе – фикус. Для повышения иммунитета детей – герань. В периоды повышенного риска заболеваемости гриппом и ОРЗ надеваем детям аромамедальоны с чесноком, также добавляем чеснок и лук в блюда во время принятия пищи.

Большое внимание мы уделяем оздоровительным играм, которые предназначены для профилактики утомления. Кроме релаксационной функции такие игры несут в себе коммуникативную, развлекательную и воспитательную ценность. Психические и физические компоненты в них тесно взаимосвязаны. Оздоровительные игры направлены на профилактику нарушений осанки, зрения, на тренировку вестибулярного аппарата детей, на укрепление всех групп мышц.

Еще одно достоинство таких игр – возможность создавать несколько вариаций одной игры, отсутствие победителей в игре, отсутствие возрастных требований к игрокам. Все это создает у ребенка психологический комфорт. Длительность одной игры небольшая, всего 1-2 мин. Общая длительность нескольких игр составляет 4-6 мин. Оздоровительные игры часто сопровождаем музыкой.

Нами широко используются такие игры, как: «Уши», «Кошка», «Гуси» и др. (Приложение № ).

Очень нравятся детям релаксационные игры и упражнения. Они способствуют психофизиологической саморегуляции организма ребенка. При проведении релаксации стараемся добиваться полного мышечного расслабления у детей, прибегая к помощи образного представления. Правильное расслабление мышц очень важно в плане снятия стресса и получения полноценного отдыха.

Условия для проведения релаксации простые:

* желательно иметь слабое мягкое освещение в комнате,
* температуру воздуха около 22-23 градуса,
* свободную одежду,
* аудиозаписи акустических эффектов (шум листвы, дождь, журчание ручья, морской прибой и др.) и спокойной, лирической музыки П.И. Чайковского, Д. Верди, С.В. Рахманинова и других композиторов.

### Методика проведения релаксации: дети ложатся на коврик, вытянув руки вдоль туловища, ладонями вниз, при этом ноги не касаются друг друга.  Звучит тихая релаксационная музыка.  Просим детей медленно закрыть глаза, расслабиться, почувствовать, как приятно сейчас лежать.

### Методические указания: нельзя двигаться, шевелиться, но надо стараться представлять картинку, о которой предварительно, в нескольких словах, рассказала воспитатель.

Также мы используем в работе с часто болеющими детьми следующие ресурсные направления:

1. Арт-терапия. Дети воплощают свои чувства, переживания и настроение при помощи разных изобразительных средств (карандаши, краски, глина, пластилин, фломастеры и др.). Арт-терапия помогает ребенку реализовать свой творческий потенциал и прийти к гармонии с самим собой. Проводим с небольшими подгруппами детей (3-5 человек).
2. Музыкальная терапия.  Ее эффективность обусловлена не только эмоциональным воздействием на человека, но и биорезонансной сочетаемостью музыкальных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма. По мнению ученых вибрации музыкальных звуков активизируют вегетативные механизмы высшей нервной деятельности, вызывают особые вибрационные ответы в подсознании человека. Хорошо помогает музыкотерапия при многих психосоматических заболеваниях. Мы предлагаем для слушания детям музыкальные произведения В.А. Моцарта, которые по праву считаются самой необыкновенной музыкой с точки зрения лечебного эффекта. Так называемый «эффект Моцарта» помогает улучшить настроение ребенка, его общее самочувствие, поднять тонус организма, прибавить жизненных сил. Проводим музыкальную терапию в группе в основном фронтально.
3. Сказкотерапия. Служит для достижения таких целей, как психологическая коррекция, самопознание, развитие творческих способностей и внутреннего потенциала личности, помогает адаптации личности к условиям окружающего мира. Исследования психологов показывают, что в сказках как бы запрограммирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты!» - так считают психоаналитики. Для рассказывания детям мы подбираем народные и авторские сказки, в зависимости от настоящей проблемы ребенка. Это, в основном для младших дошколят, сказки о животных и их отношениях между собой и с людьми, например, «Кот, лиса и петух», «Три медведя», «Волк и козлята» обработка А.Н. Толстого и др. Проводим сказкотерапию индивидуально, по подгруппам и фронтально.

Работа по оздоровлению детей и формированию у них потребности в здоровом образе жизни проводится в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников. Мы взаимодействуем с родителями в двух основных направлениях:

1. Информационно-познавательное. Его цель: повышение уровня компетенции родителей о здоровом образе жизни семьи и оздоровлении ребенка.
2. Оперативно-действенное. Цель - привлечение родителей к оздоровительной работе с детьми, проводимой в детском саду и приобретение ими умений по формированию здорового образа жизни семьи и ребенка в семье.

Система работы с родителями включает в себя ознакомление с результатами диагностики состояния здоровья ребенка, целенаправленную просветительскую работу по здоровому образу жизни семьи, ознакомление с содержанием деятельности детского сада по физкультурно-оздоровительным и лечебно-профилактическим направлениям, обучение родителей методам и приемам оздоровления ребенка.

В результате реализации такого системного подхода во взаимодействии с семьей повышается уровень физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, происходит улучшение физического, психического и социального состояния здоровья малышей, формируется осознанное отношение родителей и детей к своему здоровью, как основному фактору успеха в будущем.

Кроме этого, мы активно привлекаем родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования и пособий для физической деятельности, и закаливающих процедур с детьми. Родители с удовольствием помогают нам обустроить развивающую среду, делятся своими интересными находками и опытом.

Таблица 3.

**План работы с родителями II младшей группы**

**оздоровительной направленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Информационно-познавательное направление** | **Оперативно-действенное направление** | **Цель** |
| сентябрь | Стенд для родителей: «Режим дня», «Наша непосредственно образовательная деятельность», «Годовые задачи ДОУ» | Ознакомление с результатами диагностики состояния здоровья ребенка, родительское собрание «Задачи воспитания, образования и оздоровления детей 2-й младшей группы» | Познакомить родителей с результатами диагностики, с задачами, которые будем реализовывать в предстоящем учебном году, развивать сотрудничество с родителями |
| Октябрь | Стенд «Здоровое поколение»: «Значение дневного сна для ребенка», «Рациональное питание часто болеющих детей», «Профилактика гриппа и ОРЗ» | День Здоровья «Листопадничек» (на природе) | Познакомить с необходимостью полноценного сна и питания для поднятия иммунитета ребенка.  Убедить родителей в необходимости вакцинации против гриппа.  Организовать полноценное времяпрепровождение детей и родителей на природе |
| Ноябрь | Выпуск «Журнала для родителей часто болеющих детей». В номере:  - носовая дыхательная гимнастика,  - гимнастика и массаж горла,  - упражнения для профилактики ЛОР-заболеваний,  - контрастные ванночки для рук и ног,  - закаливание носоглотки  - детская йога | Практикум «Дыхательная и пальчиковая гимнастики для оздоровления ребенка» | Распространить знания и умения среди родителей по оздоровлению ребенка и профилактике заболеваемости ОРЗ, использовать в семье доступные способы укрепления здоровья детей |
| Декабрь | Папки-передвижки:  «Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа», «Лекарственные травы при простуде для детей и взрослых» | Презентация «Зимние подвижные игры и забавы с ребенком на свежем воздухе» | Дать родителям практические советы по профилактике и лечению простуды, по организации двигательной деятельности с детьми на прогулках |
| Январь | Буклет: «Психоэмоциональное здоровье ребенка»,  стенд «Здоровое поколение» консультации: «Музыка лечит», «Комнатные растения – наши друзья», «Сказкотерапия для малышей» | День Здоровья  «Зиму-зимушку люблю и здоровым быть хочу!»  Родительское собрание  «Жить в гармонии с собой» | Формировать единый подход к приемам и методам воспитания и оздоровления воспитанников |
| Февраль | Выпуск журнала «Здоровый дошкольник в современной семье». В номере:  - особенности формирования ЗОЖ у дошкольников,  - советы о том, как поддержать здоровье детей,  - как организовать здоровый образ жизни дошкольника в семье | Развлечение «Наши папы – защитники страны!» | Продолжать знакомить родителей с необходимостью семейного здорового образа жизни, вызвать желание «дружить» с физкультурой и спортом, быть примером для своих детей |
| Март | Выпуск альбома «Будем здоровы!» с представлением семейного опыта оздоровления детей | Круглый стол «Наша семья не только дружная, но и здоровая!» (семейный опыт здорового образа жизни) | Подводить родителей к решению проблем воспитания здорового поколения, приобщать семьи к социокультурным нормам |
| Апрель | Памятки  «Не перегревайте ребенка!»,  «Профилактика плоскостопия», консультация «Закаливание водой в домашних условиях» | День здоровья «В гости к нам пришла Весна» | Обогащать знания родителей о профилактике заболеваемости и укреплении иммунной системы ребенка |
| Май | Выставка «Здоровый образ жизни семьи – путь к гармонии личности ребенка» | Родительское собрание «Итоги года. Мы окрепли, подросли и здоровенькими стали!»,  анализ заболеваемости за год | Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей в семье |