

**Тема лекції:**  
**Загальна характеристика нетрадиційних методів  
оздоровлення дітей дошкільного віку**

План

1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.
2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.
3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

**1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.**

Зміни, що відбуваються у нашому житті, торкнулись і роботи дошкільних навчальних закладів. Це дає можливість побудувати зміст роботи дошкільного навчального закладу, а конкретніше – дібрати програми оздоровлення дітей із використанням нетрадиційних методів.

Робота з використанням нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників повинна починатися з налагодження співпраці з лікарсько-фізкультурним диспансером.

Обов'язковим є комп'ютерне обстеження загального стану здоров'я дітей, визначення груп здоров'я тощо. Потім необхідно дати відповідні рекомендації для інструктора з фізичного виховання, вихователів і батьків. Наприкінці року проводиться повторне обстеження з метою виявлення результатів виконаної роботи.

**2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.**

У сучасній практиці для профілактики захворювань застосовують різні екстремальні методи загартування. До них належать: обливання холодною водою в приміщенні і на вулиці у різні пори року, різні душі, купання в природних водоймищах, а також ходіння босоніж по росяній траві, асфальтовій або бетонній доріжці, прибережній гальці, пухнастому снігу тощо.

Дуже подобається дітям переступати з тазу в таз з контрастною водою (теплою-холодною-теплою). Це дуже ефективний засіб загартування стоп і носоглотки. Промивання носа холодною водою (кілька разів упродовж дня) відновлює носове дихання, що досить важливе для природного оздоровлення. Все це необхідне проводити регулярно в ігровій формі у всіх вікових групах.

Рекомендується роботу з оздоровлення починати вранці з гімнастики на вулиці й оздоровчого бігу наприкінці прогулянки (перед повертанням до групи). Оздоровчому бігу повинна передувати розминка: потрібно

розім'яти, розігріти м'язи, суглоби і зв'язки. Це попередить травматичні пошкодження, підготує серцево-судинну і дихальну системи до майбутнього навантаження.

З метою антистресової терапії в дошкільному навчальному закладі необхідна кімната психологічного розвантаження, де стоять зручні м'які меблі, є рослини, звучить музика. Діти сплять в цій кімнаті, засинаючи і прокидаючись під звуки музики і рівномірного голосу інструктора.

З підгрупами проводиться аутогенне тренування за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин. Спеціально підібрана музика (спів птахів, класичні твори тощо), спокійна обстановка в кімнаті психологічного розвантаження дають певний ефект. Досвід таких занять показує: можна не тількивилікуватися, не приймаючи ліків, але і взагалі не хворіти.

Щоб підвищити життєздатність організму, проводиться з дітьми дихальна гімнастика за системами Бутейка і Стрельникової. Надзвичайно важливо при цьому м'язово-вольовим зусиллям “створювати образ енергії, що вливається з повітрям, яка дає імпульс всьому в природі”.

Одним із засобів оздоровлення дітей, починаючи з раннього віку, є регулярні відвідування сауни. Ґрунтовне прогрівання сприяє активному виробленню в організмі інтерферону — речовини, що має протівірусну дію. Сауна сприяє підвищенню настрою, знижує частоту, тяжкість і тривалість респіраторних вірусних інфекцій, а під впливом контрастних температур (сухий жар і купання в прохолодній воді басейну) йде тренування нервових рецепторів і судин.

Одним із нетрадиційних методів профілактики і лікування захворювань верхніх дихальних шляхів є використання сольової шахти — спеціально обладнаного приміщення для проведення сольових інгаляцій.

Використовуються очисні салати, салати-мітелки, кисневий коктейль, а також біологічні добавки поліфепан, лактобактерін. А щоденний кисломолочний біфідумбактерін, благотворно впливає на кишкову флору організму і відновлює імунну систему. Використання чайних бальзамів (мед, брусниця, м'ята, календула, кропива, смородина) підвищує стійкість організму до охолодження тощо. Вживання в їжу пророщеної пшениці (джерело вітаміна Е), часникового настою дає можливість понизити захворюваність в періоди епідемій.

Психологи стверджують, що гра - один із найважливіших засобів і виховання, й оздоровлення. Величезний заряд бадьорості дають такі ігри, як “Дзеркало” (учасники гри повторюють рухи тіла і міміку ведучого); “Телеоко” (уявне око як би рухається усередині тіла і проглядає різні його ділянки); “Знімається фільм”; “Сопілки” тощо.

Одна з найважливіших умов виховання здорової дитини — раціональний гігієнічний режим, тобто чіткий розпорядок дня, насичений фізкультурними заняттями, іграми на свіжому повітрі, загартуванням.

Для успішної реалізації оздоровчої роботи з використанням нетрадиційних методів необхідна різноманітна фізкультурно-оздоровча робота, що вимагає сумісних зусиль вихователів, музичних керівників, інструктора з фізичного виховання, методиста, медперсоналу, інструктора з плавання, помічників вихователя, а також завідувача дошкільного навчального закладу, які повинні володіти основами психолого-педагогічної спрямованості всіх видів фізичного виховання.

Перелік деяких заходів, які можуть проводитися в дошкільному навчальному закладі:

- Промивання носа.
- Оздоровчий біг.
- Ранкова гімнастика.
- Дихальна гімнастика.
- Загартування носоглотки.
- Дозований біг.
- Ходьба босоніж по снігу, асфальту, росі, траві, піску, гальці.
- Обливання холодною водою.
- Фітотерапія.
- Психотерапія (оздоровлення душі).
- Аутотренінг.
- Водолікування.
- Міні-туризм.
- Раціональне харчування.
- Моржування.
- Біологічні добавки.
- Чайний бальзам.
- Масаж, самомасаж.
- Загартування стоп контрастною водою, “контрастна доріжка”.
- Сольова шахта.
- Сауна.
- Басейн.

### ***3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.***

Всі нетрадиційні методи оздоровлення дітей можна розділити на 3 групи:

#### *1-а груп – профілактичні*

Мета: підвищити адаптаційні можливості організму дитини до несприятливих дій зовнішнього середовища, створити умови для подальшої роботи.

Загартування носоглотки часниковим розчином

Мета: профілактика і санація порожнини рота при ангінах, запальних процесах в порожнині рота.

Методичні рекомендації. Застосовувати як лікарський засіб (відоме в народі з часів Гіппократа), який очищає кров, вбиває хвороботворні мікроби, як засіб проти ГРЗ, ОРВІ.

З розрахунку - 1 зубчик на 1 стакан води. Часник розім'яти, залити охолодженою кип'яченою водою і настояти 1 годину. Полоскати горло, можна (кому необхідно) закапати в ніс. Використовувати розчин упродовж 2 годин після приготування.

Застосовувати з 1 жовтня по 1 квітня щодня після занять, перед виходом на прогулянку.

#### Очисний салат

Мета: сприяти очищенню організму від шлакових речовин; оптимальному режиму роботи шлунково-кишкового тракту; виробленню шлункового соку за допомогою клітковини.

Методичні рекомендації. Салат зі свіжих овочів в напівсирому вигляді (капуста, морква, кріп, селера тощо) дітям дають перед основним сніданком (за 15 мін.) по столовій ложці на голодний шлунок.

#### Промивання носа холодною водою

Мета: відновити носове дихання, що дуже важливе для природного оздоровлення. Звільнити носоглотку від вірусної інфекції, яка згодом опускається у верхні дихальні шляхи.

Методичні рекомендації. Підставити під холодну проточну воду долоні, одним пальцем затиснути ліву ніздрю, а правої — легко втягнути воду з долоні в ніс і різко виштовхнути її (потім те ж правою і лівою ніздрями).

#### Здорове харчування

Мета: підсилити значущість рослинної їжі для зростання і розвитку дитячого організму. Сприяти нормалізації функції шлунково-кишкового тракту. Підвищувати життєві сили, стійкість до простуд.

Методичні рекомендації. Пшеницю ретельно промивають холодною водою. Потім в емальованому, скляному або керамічному посуді розкладають між двома шарами вологої бавовняної тканини і ставлять в тепле місце. Верхню серветку час від часу зволожують. Через 32—34 години пшеницю, у якої з'явилися паростки, потрібно кілька разів промити холодною кип'яченою водою, й "еліксир життя" готовий до вживання. Ця цілюща і стимулююча їжа готується у фізіокабінеті й уживається дітьми всіх вікових груп по 1 столовій ложці після денного сну.

#### 2-а група – інтенсивні

##### Оздоровчий біг (дозований)

Мета: дати дітям емоційний заряд бадьорості і душевної рівноваги; тренувати дихання, поліпшити газообмін, укріпити м'язи, кістки, суглоби.

Методичні рекомендації. Оздоровчий біг відмінно діє на верхні дихальні шляхи, на мускулатуру кишечника, серце, легені, викликає активне

потовиділення; сприяє розвитку витривалості, готуючи організм до інтенсивніших навантажень. Проте його треба строго дозувати. Дітям дошкільного віку рекомендується заклеювати рот лейкопластиром (медичним) перед бігом, що дозволяє їм самим регулювати фізичне навантаження і вчасно переходити на ходьбу. Проводити під час ранкової гімнастики (перед загальнорозвиваючими вправами); наприкінці прогулянки; перед ходьбою босоніж; після занять.

Ранкові гімнастики на свіжому повітрі (впродовж усього року)

Мета: підвищити психоемоційний і м'язовий тонус, розвивати пристосованість до зростаючих фізичних навантажень, активізувати обмінні процеси.

Методичні рекомендації. У полегшеному одязі (куртки, теплі светри) діти шикуються один за одним і починають ранкову гімнастику з оздоровчого бігу в повільному темпі. Можна бігати зграйкою. Початковий час – 3-3,5 мін. У підготовчих до школи групах – від 7 до 12 мін. Вихователь біжить разом із дітьми, стежить за станом дітей, пропонує зійти з дистанції і відпочити тим, хто втопився. Закінчується біг поступовим переходом на ходьбу з виконанням вправ на регулювання дихання. Потім виконуються вправи на розслаблення.

Дихальна гімнастика за системою Бутейка й елементи циган.

Мета: забезпечити повноцінну роботу бронхів, очистити слизисту дихальних шляхів, зміцнити дихальну мускулатуру.

Методичні рекомендації. Проводиться в спеціально відведеній кімнаті (без сторонніх шумів) як зі всіма дітьми, так і індивідуально. Виконуючи дихальну гімнастику, дитина приводить себе в гармонію з Всесвітом. Це зміцнює й оздоровлює систему дихання, покращує діяльність шлунку і шлунково-кишкового тракту в цілому; благотворно діє на нервову систему. Дихальні вправи із затримкою знижують бронхоспазм, тому вони активно застосовуються при астмі.

Аутотренінг

Мета: впливати на підсвідомість за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин; за допомогою окремих формул аутогенного тренування учити дітей розслаблятися.

Методичні рекомендації. Після рухової активності (фізкультурного заняття, бігу, прогулянки) необхідно в ізолюваній від сторонніх шумів кімнаті сісти в крісло або лягти в ліжку, розслабитися, відвернутися від тривожних думок; дихати глибоко і спокійно.

Масаж. Самомасаж

Мета: залучити дітей до самопрофілактики, експрес-діагностики і реабілітації в ранні періоди захворювання, навчити серйозно і дбайливо ставитися до здоров'я. Підвищити захисні засоби слизистих оболонок глотки, гортані, трахеї, бронхів тощо.

Методичні рекомендації. Під час ранкових процедур самомасаж вушної раковини, пальців. Масаж і самомасаж - під час дихальної гімнастики.

### *3-а група – ссильнодіючі*

Обливання холодною водою

Мета: сприяти “пробудженню” нервової системи, мобілізації внутрішніх сил організму.

Методичні рекомендації. Обливання проводиться, як правило, 20-30 сек., після чого дитину швидко витирають насухо. Вся процедура разом із розтиранням тіла не повинна перевищувати 3-4 хв. Якщо обливання відбувається в басейні, то після нього бажано викупатися в теплій воді. Обливання краще проводити до їжі або через 1,5-2 години після неї (не можна обливати дітей перед сном).

Моржування

Мета: підвищити опірність організму, сприяти вдосконаленню терморегулюючих процесів.

Методичні рекомендації. Купання в природних водоймищах проводяться раз на місяць під час прогулянки з дітьми. (Інструктор з фізкультури, вихователь, помічник вихователя супроводжують групу до місця купання.) Після купання діти швидко витираються, одягаються, роблять пробіжку, п’ють гарячий чай-бальзам.

Пропоновані засоби комплексно впливають на дитину. Всі заходи проводяться без примушення. Діти, з яких-небудь причин не охочі виконувати запропонований вид загартування, можуть просто спостерігати. Дозування і темп залежать від віку і настрою на даний момент. Діти повинні відчувати радість, яку дарують активний рух і загартування. Необхідним є індивідуальний підхід до дітей з урахуванням часу їх найбільшої активності (“жайворонки”, “сови”, “голуби”).

Під час оздоровчих заходів діти плачуть і сміються, можуть уволу покричати, вільно виражаючи свої емоції. Для них це гра, а в результаті, окрім радісного настрою і доброго м’язового навантаження, діти знаходять найдорожче — здоров’я, внутрішню свободу.