

**Министерство образования и науки Астраханской области**

**ОГОУ ДОД**

**«Центр эстетического воспитания детей и молодежи»**

**Методические рекомендации  
в помощь  
педагогам дополнительного образования  
«Профилактика простудных заболеваний»  
(из опыта работы)**

**Подготовил:  
педагог дополнительного  
образования  
Сысуева Н.А.**

**г. Астрахань, 2008 г.**

Данные методические рекомендации составлены в помощь родителям, а так же учителям и педагогам, работающих по формированию и развитию дошкольной среды.

Предлагаемые методические рекомендации разработаны и составлены на основе собственного опыта работы с дошкольниками, опираясь на данные и рекомендации программ и методической литературы по дошкольному воспитанию: «Развивающая педагогика оздоровления» под редакцией В.Т. Кудрявцевой; «Здоровый малыш»- программа оздоровления детей в условиях ДОУ и «Остров здоровья»; рекомендации журналов «Дошкольное воспитание», «Здоровье».

Содержание подготовленного методического материала оформлено и изложено в интересной и доступной форме, что даёт возможность его использования в различных информационных рубриках, папках – передвижках, а так же как домашние задания и советы специалиста.

Составитель - педагог дополнительного образования второй квалификационной категории ОГОУ ДОД «Центр эстетического воспитания детей и молодёжи» Сысуева Наталья Александровна.

## ВВЕДЕНИЕ

«Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед УДО».<sup>1</sup> К сожалению, современный ритм жизни, постоянная занятость родителей, не уверенность в своих знаниях, а так же недостаточное уделение внимания проблеме здоровья детей - замедляет процесс положительного воздействия оздоравливающих средств, применяемых в УДО. Это означает, что необходимо осуществлять систематическое, разностороннее, педагогическое просвещение педагогов и родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков через установление авторитетной позиции между УДО и семьёй.

Таким образом, **целью** данных методических рекомендаций является: предоставить интересную и доступную информацию по предупреждению и профилактике простудных заболеваний у детей; способствовать усилению активности семьи в формировании здоровья детей.

Об актуальности данной проблемы свидетельствуют следующие факты:

1. Частые простудные заболевания детей дошкольного возраста;
2. Занятость родителей и недостаточное уделение внимания проблеме здоровья детей.

Поэтому особое внимание в предлагаемом материале, я уделяю систематическому, разностороннему просвещению родителей, целью которого является:

- Повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
  - Сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
  - Снизить «дефицит» положительных эмоций у детей;
  - Создать атмосферу праздника при совместной деятельности;
  - Создать условия для физического и психического комфорта;
  - Получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
-

- Увидеть, узнать работу УДО по оздоровлению развитию детей;
- Обеспечит преемственность методов в семье и УДО.

Из существующих форм работы с родителями, для решения поставленной задачи, особое внимание, я уделила информационно – наглядному материалу, который классифицировала следующим образом:

- Рекомендации по организации семейного отдыха (папки-передвижки);
- Рекомендации по профилактике простудных заболеваний («Чем пахнет здоровье?», «Массаж рук!», «Гимнастика и массаж горла!» и другие;
- Выставка методических пособий «Это интересно!».

Подготовленные методические рекомендации составлены, опираясь на опыт многих оздоровительных программ, но имеют и свои особенности, поскольку весь предлагаемый материал оформлен в виде небольших и красочных информационных сообщений изложенных в краткой и доступной форме.

## «ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ГОРЛА»

У Вашего ребёнка часто болит горло? Тонзиллит, ларингит и ангина его частые «спутники»? Хотите от них избавиться? Тогда обратите внимание на упражнения, укрепляющие нервно-мышечный аппарат горла и помогает ему справиться с холодом, инфекциями и утомлением.

1. Лёгкое поглаживание правой рукой шеи по направлению влево, спереди назад до уха, до затылка, поворачивая голову направо. Затем сменить руку и направление.

2. То же, но более интенсивно и слегка разминая пальцами мышцы шеи.

3. Лёгкое поглаживание горла и верхней части груди то левой, то правой рукой, вверх и вниз (вверх чуть сильнее, вниз слабее).

4. Похлопывание ладонью по шее и верхней части груди, (похлопывания должны быть лёгкими и приятными).

5. Тихо произнесите гласные звуки : «а-я», «о-е», «у-ю», «ы-и», «э-е».

6. Повторить гласные буквы совсем беззвучно, стараясь шире раскрывать рот, а не горло.

7. Полоскание рта и горла - сначала «полоскание» рта, затем горла воздухом, а в конце занятия - водой.

8. Наклонить голову вниз, выпрямить и наклонить назад. Несколько секунд держать прямо, потом наклонить вправо, влево, как бы положив её на плечо.

9. Повернуть голову направо, а потом налево, подбородок к плечу.

10. Негромко пропеть какой — нибудь мотив, принося звук «а».

Все упражнения выполняйте по 7-8 раз ежедневно.

## **«ЧЕМ ПАХНЕТ ЗДОРОВЬЕ»**

### **(или ароматерапия и простудные заболевания)**

Мы хотим предложить Вам очень интересный и самое главное эффективный способ с простудными заболеваниями - ароматерапию. Это очень комфортный и приятный во всех отношениях метод лечения, который практически не имеет противопоказаний и побочных эффектов (за исключением аллергии и индивидуальной непереносимости). В каждом из эфирных масел - до полутысячи веществ, несущих целебную силу растений. А умение масел становиться запахом, их бактерицидные противовоспалительные свойства особенно благоприятны для органов дыхания.

И так если у Вашего ребёнка простуда, трахеит или бронхит - рекомендуем Вам проводить ингаляции эфирных масел таких растений как анис или чабрец. А вот побороть вирусы гриппа Вам помогут: корица, эвкалипт, лимон, иссоп, сосна, розмарин, лаванда. При других респираторных инфекциях помогут ароматы бергамота, имбиря, сосны, ели, пихты или кедра.

Для этого необходимо в аромакурительницу налить тёплую воду и добавить 3-5 капель необходимого масла. Медленно подогреваясь, вода постепенно насытит комнатный воздух чудесным ароматом. Время проведения сеанса займёт в первые два дня не больше 20 мин., увеличиваясь в течение недели до трех часов в день.

Если у Вас отсутствуют необходимые приспособления, то можно просто дать ребёнку подышать запахом из флакона 5-10 мин. Или капнуть несколько капель на носовой платок и положить рядом.

Как проверить наличие аллергии на эфирное масло: капните на носовой платок и несколько раз в день дайте понюхать ребёнку. Всё хорошо? Можно приступать к ингаляциям.

**ВНИМАНИЕ!** Флакончики с ароматами прячьте в недоступное для ребёнка место.

## **«САМОМАССАЖ ПРОТИВ ГРИППА»**

Мы предлагаем Вам обратить внимание на очень интересный метод массажа биологически активных зон кандидата медицинских наук А.А. Уманской. При систематическом и правильном применении предлагаемый массаж повышает иммунитет носоглотки, снижает общую заболеваемость, а также тяжесть и продолжительность эпизодических простуд. Чтобы не нарушать систематичности проведения данного метода, рекомендуем использовать массаж этих точек дома в выходные дни.

1. Надавливание указательным пальцем на точку 1 (сила давления – средняя, продолжительность – 30-40 сек.).
2. Аналогично проводится массаж точки 2.
3. Массаж точки 3 осуществляется кончиками пальцев.

4. Надавливание на точки 4, 5 находящихся у крыльев носа осуществляют косточками указательных пальцев, симметрично с обеих сторон (длительность – 20-30 сек. на каждую точку).
5. Также массируют носовые точки, расположенные под внешними углами губ – 6.

### **«САМОМАССАЖ СТОП»**

Проведение самомассажа стоп по методике Л.И. Латохиной «Массируем стопу кулаком».

Для проведения массажа необходимо соединить пальцы в кулак, чтобы средние суставчики пальцев образовали бугристый гребешок которым массируют стопы. При самомассаже внимание концентрируется на стопе и выполняемой процедуре, что, в свою очередь, усиливает приток крови к этому участку и улучшает кровообращение. Таким образом, через расположенные на стопе точки, такой массаж оказывает помощь всему организму.

### **«МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК, СПОСОБСТВУЮЩИЙ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Для проведения массажа расположитесь вместе с ребенком удобно на ковре и выполняйте упражнения вместе с ним:

1. Найдите и покажите свои ушки (волосы не должны мешать).
2. Заведите ладони за уши и, загибая их вперед, прижмите ушные раковины к голове, а затем резко отпустите.
3. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей и потяните их вниз, а затем отпустите.
4. Зажмите большим и указательным пальцами козелок - выступ ушной раковины спереди, и сдавите его, поворачивая во все стороны 20-30 сек.
5. Приложите ладони к ушам и тщательно разотрите ими всю ушную раковину.
6. В заключении посидите в тишине и расслабьтесь.

Проводите этот массаж 2-3 раза в день в сочетании с интересными стихами:

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем, вот как хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз – ушко, ты не отвались.

А потом, а потом покрутили козелком.

Ушко кажется замерзло – отогреть его нам можно.

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

## **«МАССАЖ РУК»**

Это один из способов - пришедший к нам из индийских, китайских, корейских лечебно – оздоровительных систем воздействия на рефлексогенные зоны, заложенные в коже кистей рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что благоприятствует физическому здоровью и тонизирует весь организм.

Для проведения массажа необходимо расположиться в удобной для вас позе:

1. Разотрите ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируйте каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
3. Массируйте тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
4. Переплетите вытянутые пальцы обеих рук и слегка потрите их друг о друга.
5. Переплетенные пальцы закройте в замок и поднесите их к груди.
6. Вытяните пальчики вверх и пошевелите ими.
7. В заключение – стряхните руки, посидите в тишине и расслабьтесь.

## **«ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»**

На предлагаемые рекомендации советуем обратить внимание тем родителям чьи дети страдают хроническим насморком и частыми заболеваниями и верхних дыхательных путей.

Все знают, что при частом использовании мазей, масел и прогревании организм «складывает руки» и его защитные возможности ослабляются. Но не стоит отчаиваться. К вам на помощь спешат упражнения и приемы массажа для развития носового дыхания (они воздействуют на нервномышечную ткань носа, улучшают кровообращение, укрепляют воздухопроводящие пути).

1. Легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к носу.
2. Постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу (дыхание свободное).
3. Сморщив нос собрать его складками вверх.
4. Раскрыть ноздри в стороны, а потом закрыть и опустить вниз.
5. Похлопывание средними пальцами по ноздрям – полный выдох; легкое поглаживание носа снизу вверх-вдох.
6. Разминание средними пальцами основания носа с боков винтовыми движениями – полный выдох; поглаживание носа снизу вверх-вдох.



7. Похлопывание пальцами по всему носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа.
8. Потереть под носом, по перегородке, указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа.
9. Закрыть нос с левой стороны, сделать вдох и выдох правой стороной, затем тоже левой.
10. Пропеть любую мелодию песни произнося звук «м».

### **«ХАТ-ХА ЙОГА И ЙОГА ПАЛЬЦЕВ»**

1. *«Раковина»* используется при заболеваниях горла, гортани, охриплости голоса.

Методика проведения: 4 пальца правой руки обнимают большой палец левой руки; большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

2. *«Три колонны»* используется при нарушении обмена веществ, снижении иммунитета, укреплении сил.

Методика проведения: средний и сердечный пальцы правой руки кладут на те же пальцы левой руки; мизинец левой руки положить возле основания тыльной поверхности сердечного и среднего пальцев правой руки; затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

3. *«Голова дракона»* используется при заболеваниях легких, верхних дыхательных путей и носоглотки; для профилактики простудных заболеваний.

Методика проведения: средний палец правой руки охватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. То же на левой руке. Большие пальцы обеих рук соединяются боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берсеньева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».- ООО «ТЦ Сфера», 2003 г.
2. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. - Ярославль, 2005.
3. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М., 2002.
4. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей. - М., 1993.
5. Симошина Л.Е. Оздоровительная программа «Искорка», «Моя копилка здоровья». – М., 1996.

