

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».¹ 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.

