

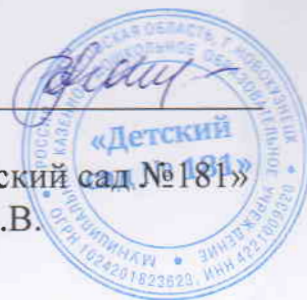
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №181»**

**654015, г. Новокузнецк, ул. Шункова, 18А, тел 37-75-16
sadik181@yandex.ru**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 37D9 3391 2C3D CC1B 1B13 BC3C 9537 3B72
Владелец: Ворожищева Евгения Валерьевна
Действителен: с 08 февраля 2023 г. до 03 мая 2024 г.

Утверждаю: _____
Заведующий
МК ДОУ «Детский сад №181»
Ворожищева Е.В.



**Дополнительная образовательная программа
по здоровьесбережению
«Здоровый малыш»**

Авторы: старшая медсестра
МК ДОУ «Детский сад №181»
Риб Валентина Семеновна
Старший воспитатель
МК ДОУ «Детский сад №181»
Вострецова Елена Юрьевна

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Данная программа предназначена для осуществления платных дополнительных образовательных услуг в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №181».

1.1 Цели и задачи программы «Здоровый малыш»

Цель: укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Создание условий для оздоровления детей: оборудование соляной комнаты, сауны.

Способствование укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Сохранение и укрепление здоровья детей с использованием самомассажа, пеллеотерапии, сауны.

Расширение кругозора, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

1.2 Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»

Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами самомассажа, пеллеотерапии, посещения сауны.

Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.

Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Улучшение состояния здоровья детей.

Уменьшения количества часто болеющих детей.

Повышение общего эмоционального состояния детей.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1 Самомассаж как средство оздоровления детей.

Под игровым самомассажем понимается следующее:

- имитационные упражнения;
- мимические упражнения;
- упражнения для стоп, рук, спины;

Игровой самомассаж способствует укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию; они способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

При проведении игрового самомассажа детей обучают не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

При игровом самомассаже для частей тела используем следующие приемы:

1. Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.
2. Растирание - энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.
3. Разминание - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.
4. Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

Игровой самомассаж обеспечивает сенсорное развитие дошкольников. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. Воспитанники также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и т.д. При проведении игрового самомассажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что несомненно развивает крупную и мелкую моторику. Игровой

В процессе поглаживания снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для действия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый свет, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

2.2 Спелеотерапия как средство оздоровления детей.

Оздоровление солью известно уже несколько сотен лет. Первоначально оно предполагало спуск в глубокие соляные шахты, где уникальный микроклимат и полное отсутствие аллергенов.

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. По сути, это помещение, стены которого покрыты солью. Кроме того, воздух в комнате ионизируется специальным прибором. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами. Это способствует лечению бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания, заболеваний суставов, да и просто общее самочувствие улучшает.

Стандартный лечебный курс спелеотерапии дает стойкий эффект на 2-3 года, поэтому в дальнейшем его можно использовать просто для профилактики.

Ежедневные процедуры спелеотерапии укрепляют иммунитет, оказывают противовоспалительное, саногенное действие. Использование метода спелеотерапии в качестве меры первичной профилактики позволяют снизить заболеваемость ОРВИ и гриппом, а также риск их осложнений у детей более чем в 2 раза. С помощью спелеотерапии реализуется эффективная профилактика и лечение аллергии.

Таким образом, посещение соляной комнаты является современным эффективным медикаментозным методом оздоровления детей.

Высокая эффективность спелеотерапии для профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не

в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях. К ним в первую очередь относятся детские сады.

Благодаря имитации природной соляной пещеры создается комфортная обстановка проведения спелеотерапии, это помогает расслабиться, снять эмоциональное напряжение и устранить усталость, т.е. сеанс спелеотерапии, кроме лечебного действия на физическом уровне, оказывает и психотерапевтическое воздействие. Во-первых, солевое покрытие стен соляной комнаты помогает поддерживать в ней определенный уровень температуры и влажности, оно обладает бактерицидными и антиаллергенными свойствами, что тоже немаловажно для достижения необходимого оздоровляющего эффекта.

При этом стоит отметить, что облицовка стен соляной комнаты солевыми блоками или другими материалами, содержащими соль, действительно повышает эффективность спелеотерапии, но без соответствующего оборудования, насыщающего помещение солевым аэрозолем, такая облицовка – лишь антураж, созданный с помощью обычных стройматериалов. Т.е. проведение спелеотерапии невозможно без специального оборудования, с помощью которого, в первую очередь, и создается необходимый микроклимат.

2.3 Сауна как средство оздоровления детей.

Отличным закаливающим средством, обладающим и профилактической направленностью, является сауна. Пар и сухой жар с давних времен широко использовались для сохранения и укрепления здоровья.

Установлено, что под влиянием этих факторов тренируется сердечно-сосудистая система (усиливается крово- и лимфообращение, увеличивается сердечный выброс крови, улучшается циркуляция крови за счет включения в кровоток так называемой резервной крови), улучшается газообмен и вентиляционная способность легких (дыхание становится глубже, возрастает резерв легочной вентиляции).

Особенно полезно посещение сауны детям, часто болеющим острыми респираторными заболеваниями. Регулярное посещение сауны положительно влияет на течение частоты, тяжести и длительности течения острых респираторных заболеваний.

Прежде, чем вести ребенка в сауну необходимо выяснить:

- во-первых, что у него нет противопоказаний: врожденного порока сердца, хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, аллергии, а также эндокринных нарушений и заболеваний, сопровождающихся осложнениями.

Необходимо помнить, что сауна противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.

- во-вторых, при первом посещении сауны с ребенком надо обращаться предельно мягко, не следует заставлять его насильно что-либо делать. Постепенно дети адаптируются к более высокой температуре и к резким температурным контрастам. Дети очень быстро привыкают к бане (сауне).

Использование термотерапии (адаптированной для детского организма) тесно сочетается с закаливанием, личной гигиеной и положительными эмоциями. Кроме того, неоспоримое общеоздоровительное воздействие адекватных термопроцедур создаёт необходимые предпосылки для оптимизации процессов роста и развития ребёнка.

Данная оздоровительная процедура воздействует на организм ребёнка многогранно. Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры - все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями. В условиях дошкольного учреждения кабинет термотерапии может рассматриваться как составная часть рекреационно - реабилитационного комплекса, созданного для осуществления профилактического закаливания детского организма, активного отдыха в целях восстановления жизненных сил, адаптации, нейтрализации негативных последствий прогресса, снятия физического и психоэмоционального переутомления.

Оздоровительное воздействие термотерапии складывается из компонентов:

- сухой жар убивает микробы на теле человека, открывает и очищает все поры, снимает с верхнего слоя кожи омертвевшие слои эпидермиса, улучшает кожное дыхание;
- сухой жар - сильный раздражитель - даёт толчок многим физиологическим реакциям. Под его воздействием изменяется терморегуляция, улучшается лёгочная вентиляция, повышается активность центрального и периферического кровообращения, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

- **повышение** активности кровообращения, сильный разогрев кожи влекут за собой усиление потоотделения. Пот уносит с собой излишки тепла и конечные продукты обмена веществ;

- способствуя энергичному выводу шлаков, термотерапия облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. С потом удаляются и излишки молочной кислоты, накопление которой в мышцах вызывает чувство усталости. Чередование кратковременной гипертермии и охлаждения (воздушного или водного) является эффективным закаливающим средством, средством тренировки сосудистого тонуса (профилактика вегетососудистых дистоний). Непременным условием термотерапии является удовольствие от получаемой процедуры.

В процедуре термотерапии можно выделить две фазы: прогревание организма и охлаждение организма.

Первая фаза (прогревание организма) начинается с растирания тела полотенцем или массажной варежкой. Затем процедура продолжается непосредственно в кабинете термотерапии.

Выбор теплового режима диктуется показателями (возрастом, состоянием здоровья, уровнем терпимости к гипертермии, степенью закаленности).

В течение первой фазы различают два периода: адаптации (пассивное прогревание организма, ускорение кровотока и микроциркуляции) и через 3-7 минут после начала процедуры - период интенсивного прогревания, характеризующийся интенсивным потоотделением и сдвигом водно-солевого равновесия.

Во время процедуры нужно спрашивать детей об их самочувствии, предлагать им сесть на нижнюю полку для индивидуального подбора режима. Длительность пребывания детей в кабинете термотерапии 5-10 минут.

Вторая фаза (охлаждение организма). Для охлаждения могут быть использованы:

- помещение с температурой воздуха 22-25°C;
- душ без напора с температурой 30-32°C;
- раздевание (температура среды – 22-25°C);
- теплый гигиенический душ с использованием губки и мыла (температура среды – 36-38°C, длительность 2-3 мин.);
- Осушение, растирание полотенцем, надевание х/б трусиков и косынки или хлопчатобумажной шапочки (температура среды - 22-25°C, длительность 2-3 мин.).

- Первый заход в термокамеру – вторая полка (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе (накрыться простынкой) - температура среды – 22-25°C, длительность 10-15 мин.).
- Второй заход в термокамеру – вторая полка (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Охлаждение под душем (температура среды – 34-35°C для ослабленных детей, 33-34°C для здоровых детей, длительность 2-3 мин.).
- Осушение (температура среды – 22-25°C, длительность 3-5 мин.).
- Одевание (температура среды – 22-25°C, длительность 3-5 мин.).
- Отдых, прием замещающих жидкостей (витаминный чай, минеральная вода, сок) - температура среды – 22-25°C).

Во время пребывания в термокамере ребенок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2-3 минуты. Во время отдыха между заходами в термокамеру можно сделать несколько медленных дыхательных упражнений.

Процедура термотерапии проводится не чаще одного раза в неделю при условии положительного отношения к ней ребенка. После процедуры не допускаются шумные и подвижные игры.

Использование данной здоровьесберегающей технологии позволит:

- снизить уровень заболеваемости дошкольников; снизить показатель пропущенных дней по болезни на одного ребёнка;
- обеспечить преемственность методов и приёмов физического воспитания и оздоровления дошкольников в детском саду и семье;
- изменить отношение самих детей к своему здоровью; у детей в процессе использования данной технологии развивается умение поддерживать, сохранять и беречь своё здоровье.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Календарное планирование проведения процедур

Рабочая программа по здоровьесбережению «Здоровый малыш» рассчитана на 7 месяцев (октябрь-апрель).

Продолжительность одной процедуры – академически час.

Академический час обучения определяется на основании СанПиН 2.4.1.3049-13 (п. 11.9)

Форма занятий подгрупповая, стоимость одного академического часа обучения определена в постановлении Новокузнецкого городского Совета народных депутатов «Об исполнении платных образовательных и других услугах, оказываемых муниципальными образовательными учреждениями города Новокузнецка» от 23.12.2009 №14/152 (с изменениями от 23.11.2010г.) – 80 рублей 00 копеек.

I блок Самомассаж, спелеотерапия

День недели	Группа	Время
4 дня в месяц (понедельник-четверг)	Группа № 3	11.50-11.35
	Группа № 4	11.45-12.30
	Группа № 5	15.30-16.15
	Группа № 8	16.30-17.15

II блок Сауна

День недели	Группа	Время
1 раз в неделю – пятница 4 раза в месяц)	Группа № 6	10.30-11.15
	Группа № 7	11.30-12.15

3.2 Список литературы.

Боголюбов В.М. Сауна. Издательство: М.: Медицина, 1985

Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /авт. -сост. М.А. Павлова, М.А. Дысогорская. – Волгоград: Учитель 2009.

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. -сост. Е.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М.: АРКТИ, 2000.

Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий /М. Н. Кузнецова. – М.: айрис-пресс, 2008.

Куркина И. Здоровье - стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты. М. : НИИ школьные технологии. – 2008.

По материалам книги Улащик В.С. Домашняя физиотерапия, или Как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. — Мн.: Беларусь, 1993. — 287 с.: ил.

Термотерапия в дошкольном учреждении: методика проведения оздоровительных процедур: пособие для воспитателей и педагогов / авт.-сост. Т.В. Волосникова, Т.И. Дворецкая, С.В. Попов, С.О. Филиппова. – М.: Школьная Пресса, 2005.

Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. Владос-Пресс, Москва, 2006