

“Заради здоров’я дитини”. Система роботи дошкільних навчальних закладів зі зміцнення здоров’я дітей

Л. Самаріна, завідувач, С. Сичова, практичний психолог
ДНЗ № 47 «Горобинка»

«Поглянь, нас троє: Я, ти і хвороба. Тому, якщо ти будеш на моєму боці, то нам буде легше подолати її одну, але якщо ти перейдеш на її бік, я один не взмогі буду подолати вас обох...». Так говорив стародавній східний філософ Авіценна. Коли недуг завдає удару, ми надіємося на ліки, не розуміючи, що джерело оздоровлення міститься в середині нас. Природа забезпечила людей надійною внутрішньою оздоровлюючою силою, нам потрібно лише вчасно піклуватись про неї.

Сьогодні педагоги і лікарі переконані в тому, що розумне й раціональне використання фізичних вправ і сучасних методів лікування, а також застосування досвіду народної медицини приведе до стійких, надійних результатів одужання.

Чим найчастіше хворіють наші діти ?

Відповідь завжди однакова: застудними захворюваннями. До речі, чим менша дитина, тим частіше батьки жаліються на те, що їх малюки «знову кашляють, знову чхають, знову страждають від високої температури». Як правило, причинами цього є нежить, ангіна, бронхіт, пневмонія, тобто найбільш поширені захворювання органів дихання.

Часто хворіюча дитина відстає у фізичному розвитку, вона бліда, схудла і батьки починають оберігати дітей від фізичних навантажень і від перебування їх на свіжому повітрі.

Зберегти здоров'я юного покоління, прищепити дітям навички здорового способу життя – сьогодні це завдання актуальне як, мабуть, ніколи раніше. Адже постійне погіршення екології, накопичення в організмі людини токсинів, різного роду бактерій, вірусів, вплив хімічних факторів, електромагнітних полів призвели до того, що внутрішнє середовище організму дитини нині суттєво відрізняється від природного.

З проблемою збереження здоров'я дітей зіштовхувався і колектив нашого ДНЗ.

Наш дошкільний навчальний заклад № 47 «Горобинка» - єдиний в Кіровоградській області дитячий садок, в якому в трьох групах виховуються діти-інваліди з проблемами нервово-психічної системи. Загальна кількість дітей за списком на 01.03.2010 року - 260 дітей в ясельних групах – 92, в садових групах – 168, в спеціальних групах для дітей – інвалідів – приводимо порівняльні таблиці за 2008 і 2009 роки. Перед колективом і батьківським комітетом постала проблема, як збільшити відвідуваність і покращити фізичний стан дітей.

Проаналізувавши наші можливості, ми вирішили об'єднати зусилля медичних працівників, вихователів і інструктора з фізичної культури.

Система оздоровлення, розроблена нашим колективом, охоплює цілий комплекс заходів, що їх потрібно здійснювати за такими напрямками:

- природна детоксикація організму;
- фітопрофілактика;
- колективні методи оздоровлення дітей;
- робота з родиною.

Разом із колегами, ми ретельно опрацювали методичну літературу з реабілітації хворобливих дітей і вирішили застосувати комплекси з реабілітації із використанням:

1) дієтичного харчування з виключенням фруктів, соків, вітамінізованих компотів, висівкового хліба, висівок, вживання очищеної води;

2) кисневих коктейлів;

3) продуктів бджільництва, зокрема біологічно активної харчової добавки виробництва фірми «Інтерпом» серії «Полізім», зокрема Полізім- 4 і Полізім – 11;

4) дихальної гімнастики за методикою Б.С. Толкачова.

Для приготування кисневих коктейлів використовуємо сироп солодкового кореню, сироп шипшини, сироп смородини і малини. В роботі використовуємо кисневий коктейлер. Кисневі коктейлі синтезують моторні, ферментативні і секреторні функції шлунково-кишкового тракту, нормалізують мікрофлору кишечника, а значить, покращують перетравлення продуктів і прискорюють засвоєння корисних речовин. Такі якості коктейлю допомагають в профілактиці хвороб шлунку і кишечника. При регулярному вживанні коктейлю підвищується імунітет і покращується фізичний стан. У нашій практиці застосовується циклічність вживання: 10 днів сироп смородини, або малини, сироп солодкового кореню є одним із кращих імуномодифікаторів, сироп шипшини є жовчогінним і вітамінним засобом. Сироп смородини і малини – вітамінні засоби.

Використання кисневих коктейлів в оздоровчих цілях:

1) підвищує опір організму до вірусних і інфекційних захворювань;

2) активізує роботу імунної системи;

3) покращує працездатність, підвищує фізичні і розумові показники дитини;

4) активізує роботу головного мозку;

5) знімає розумову і загальну втому.

Виробникам серії «Полізім» вдалося гармонійно об'єднати регулятивні спроможності ферментів, лікувальні властивості кримських трав та консервуючі властивості меду. «Полізім» - 4 (комплексна поліферментна формула виробляється на основі натуральних ферментів і лікарських рослин Криму (безсмертник, глод, люцерна, вербина).

Препарат показаний при порушеннях імунітету, захворюваннях органів дихання, порушеннях обмінних процесів, хворобах органів травлення, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем. Препарат використовується по ½ чайної ложки 2 рази на день за 20-30 хвилин до вживання їжі (ранок-обід). Вживати протягом 8 тижнів восени (жовтень-листопад), навесні (березень-квітень). Дітям після захворювань бронхітом та запалення легень призначаємо Полізім -11 (дитяча формула). Препарат виготовляється на основі натуральних ферментів та лікарських трав Криму (смородина, ожина, горіх, лопух, люцерна, дика морква).

Препарат тонізуючий та загальнозміцнюючий. Підвищує імунітет і опір організму проти інфекцій і алергій. Має протизапальну та дезінтоксикаційну дію. Полізім-11 вживається дітьми до 7 років по ¼ чайної ложки 2 рази на день (ранок-обід) курсом 8 тижнів, 2 рази на рік (осінь-весна). Та як реабілітаційний засіб після перенесення хвороб.

У середині 80-х років ХХ століття Б.С. Толкачевим був розроблений оригінальний, дуже простий, але в той же час дуже дієвий метод боротьби з респіраторними захворюваннями – метод дихальної гімнастики. Це підтвердилось результатами медичних досліджень. Застосовуючи на практиці вправи, розроблені Б.С. Толкачевим, у нашому ДНЗ, нам вдалося суттєво зменшити кількість респіраторних захворювань, грипу, бронхіту і запалення легенів. Інструктор з фізкультури і вихователі використовують елементи вправ, які можуть виконувати діти самі, без сторонньої допомоги.

Діти виконують наступні вправи:

Вправа № 1 (вижимання повітря лежачи на спині)

На рахунок «один» - щільно притиснуть стегна до грудей, обхопивши руками гомілки (одночасно розпочавши глибокий видих). На рахунок «два - сім» з великою силою, притискаючи руками гомілки до грудей, продовжити і завершити видих на його верхній межі. На рахунок «вісім» повернутись у вихідне положення: максимально видуваючи діафрагмальним вдихом, глухо кашлянувши.

Вправа № 2 (вижимання повітря з легень стоячи).

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, передпліччя охоплюють нижні ребра і діафрагму (щільно). Кисті руки притисну до боків.

На рахунок «один» глибоко нагнутися вперед, закругливши спину, упертись передпліччями в стегна, злегка присівши: голова при цьому на рівні колін, погляд направлений вниз – назад (одночасно почати глибокий видих).

На рахунок «два-сім» продовжувати і на межі завершити видих, руки розслаблено опустити, роздути діафрагмальним вдихом живіт і глухо кашлянути. Повторити вдих і кашлянути ще два рази. На рахунок «вісім» повернутись у вихідне положення, діафрагмальним вдихом вип'ячуючи живіт.

Вправа № 3 (діафрагмальне дихання під час бігу)

Ця вправа виконується під час тренувальних пробіжок – одночасно, або серіями по 3-4 вдихи-видихи без кашлю, чергуючи виражене діафрагмальне дихання з природним диханням з інтервалом 30 секунд. При цьому дуже важко навчитись виконувати видих на 6-8 пар кроків, утримуючи живіт найбільш витягнутим силою м'язів брюшного пресу. На видиху живіт потрібно тримати вип'яченим на 1-3 пари кроків. Досвід показує, що при повсякденних заняттях діафрагмальні м'язи набувають сили, як у оперного співака.

Вправа № 4 (діафрагмальне дихання під час ходіння).

Вправа виконується наступним чином: починаючи рух, одразу ж прискорюємо глибокий видих, використовуючи силу м'язів черевного пресу і виконуючи 6-8- пар кроків, доводимо видих до максимуму. Знову зупиняємось, стоячи в положенні легкого нагинання вперед - робимо вдих і одразу глухо кашляємо – тільки животом. Повторюємо ще 1-2 рази вдих і кашель. Потім продовжуємо ходьбу в звичайному режимі.

Після 3-6 діафрагмальних видихів робимо коротку паузу і виконуємо самомасаж грудної клітки. Самомасаж виконується в положенні сидячи, з опорою на спинку стільця. При цьому виконується легке погладження правою рукою, починаючи від нижнього краю грудини, вгору і в сторону, до лівої під пахвової впадини.

Потім лівою рукою масажується права половина грудної клітки. Далі напівзігнутими пальцями правої руки потрібно робити кругові рухи, розтираючи шкіру. Аналогічні рухи необхідно виконувати другою рукою на протилежній стороні грудної клітини.

Виконуючи дихальну гімнастику, ми досягаємо очищення легень і бронхів від харкотиння і слизу, покращується мікроциркуляція в кровоносних судинах. Щоб оцінити результативність заходів, які ми проводимо, ознайомтеся з таблицею відвідуваності.

Місяці	2008 рік	2009 рік
Січень	2701	2925
Лютий	3075	3479
Березень	3360	3488
Квітень	3247	3648
Травень	3401	3820
Червень	3094	3229
Липень	3333	3504
Серпень	2429	2732
Вересень	3723	3935
Жовтень	3167	4016
Листопад	2715	2938
Грудень	3353	3218
Всього:	37598	40932

Підрахувавши, встановлюємо, що відвідуваність дітей збільшилась на 3334 дітоднів або на 8,87%. Вивчивши структуру захворюваності, отримаємо такі результати:

	2008 рік	2009 рік
Кількість випадків захворювань на ГРВІ, бронхіти	362	335
Кількість дітоднів пропущених по хворобі	1593	1412

З таблиці видно, що в абсолютному перерахуванні на 27 випадків менша захворюваність і на 181 дітодень пропущено менше через хвороби дітей або на 11,34%.

Висновок: Використовуючи комплекси профілактичного та реабілітаційного оздоровлення, ми досягли збільшення відвідуваності на 8,87% і зменшення захворюваності на 11,34%.

Нетрадиційні технології здоров'я

Щоб зняти нервово-психічне напруження, забезпечити психологічний комфорт дітей, особливо в період адаптації в дитячому садку, впродовж дня можна проводити пісочну терапію. Методична служба ДНЗ спільно з психологом розробили методичні рекомендації та ігри-вправи з піском. Для урізноманітнення занять можна використовувати кольоровий пісок. У пісочниці акцент робиться на тактильній чутливості, «мануальному інтелекті» дитини.

Отже, використання піскотерапії в педагогічній практиці дає комплексний навчально-терапевтичний та оздоровчо-профілактичний ефект. На заняттях практичний психолог та педагоги також використовують елементи звукотерапії та кольоротерапії.

Невід'ємною складовою оздоровчої діяльності є робота з родиною.

Головне завдання персоналу дошкільного закладу і батьків – сформувати в дітей усвідомлене ставлення до свого організму, з раннього дитинства прищепити їм необхідні санітарно-гігієнічні навички. Педагогічний колектив дитячого садка орієнтує батьків на культивування в родині здорового способу життя, акцентує увагу батьків на тому, що саме батько і мати мають бути прикладом для дітей, заохочувати їх до про соціальної поведінки.