

Как поддержать здоровье дошкольников в осенне-зимний период.

Выборова Георгина Михайловна

Несмотря на пандемию коронавируса, ОРВИ остается самой частой инфекцией ребёнка. Дети в возрасте до 5 лет переносят, в среднем, 6-8 эпизодов ОРВИ в год, а в садике этих эпизодов еще больше. Заболеваемость возрастает в период с сентября по апрель и достигает пика в феврале-марте. Как сохранить, поддержать и укрепить здоровье дошкольников в осенне-зимний период?

В первую очередь, необходимо проанализировать состояние здоровья детей в группе. Обратит внимание на детей с повышенной утомляемостью, плохим настроением и аппетитом, нервозностью, беспокойным и непродолжительным сном. Вспомнить, кто из них чаще других болеет ОРВИ. Такой простой анализ поможет понять, с кем из специалистов детского сада стоит посотрудничать, чтобы укрепить здоровье малыша, и какие здоровьесберегающие технологии выбрать.

Почему дошкольники так часто болеют ОРВИ?

В дошкольном возрасте организм ребёнка еще только знакомится с миром вирусов. Поэтому, если кто-то из ребят пришёл в сад с соплями, их очень быстро подхватывают и другие дети. Это нормальный процесс становления иммунитета любого ребёнка. Тем не менее, иммунитет дошкольников необходимо поддерживать, чтобы легче переносили ОРВИ и другие вирусные заболевания, а количество эпизодов этого заболевания в группах постепенно снижалось.

Как укрепить здоровье ребёнка в детском саду?

Оздоровление детей в детском саду должно быть не сиюминутной кампанией, а целенаправленно, систематической и спланированной работой всего полколлектива на длительный срок. Поэтому педагоги и другие специалисты сада должны координировать свою деятельность, а здоровьесберегающие педагогические технологии подбирать так, чтобы они были целесообразными.

В сезон простуд рекомендуется внимательнее относиться к самочувствию детей и больше времени уделять взаимодействию с родителями. Они должны быть союзниками с педагогами группы в вопросе иммунного здоровья детей.

Для родителей можно подготовить памятку с простыми, но действенными советами, которые помогут поддержать и укрепить здоровье дошкольников дома.

Какие можно выбрать процедуры здоровьесбережения, которые необходимо проводить круглый год?

Закаливание. С древних времён люди знают, что закаливание укрепляет здоровье. Оно помогает организму приспосабливаться к холоду, жаре, перепадам температуры, повышает устойчивость к вирусам и бактериям, защищает от простуд и продлевает срок активной жизни человека. Закаливать свой организм желательно каждому, а начинать закаливание лучше в раннем возрасте.

В группе можно организовать постоянные мероприятия, которые будут оказывать закаливающее влияние на организм дошкольников. Это простые и доступные способы: босохождение, воздушные ванны, обливание кистей рук, полоскание носоглотки.

Дыхательная гимнастика – традиционный метод иммунопрофилактики. В сезон простуд стоит обратить на эту процедуру особое внимание. Гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, тонизирует и тренирует выносливость ребёнка. Чтобы приучить детей к дыхательной гимнастике, надо следить за тем, чтобы каждое упражнение дети выполняли не дольше, чем оно доставляет удовольствие. У каждого воспитателя в методической копилке наверняка есть своя картотека упражнений. Каждое упражнение желательно выполнять дважды в день по 3-5 раз.

Дыхательную гимнастику необходимо проводить с детьми каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, но исключить 20-30 минут до еды и сна и один час после приёма пищи. В утреннюю гимнастику включите 2-3 дыхательных упражнения. Можно проводить их во время прогулки при температуре воздуха выше +12 градусов и без резких порывов ветра, а также после дневного сна и во время физкультминуток.

Аурикулотерапия – нетрадиционный метод иммунопрофилактики. На ушной раковине человека расположено большое количество биологически активных точек, которые связаны рефлексорно со всеми органами тела. Аурикулотерапия-это игровые упражнения с ушными раковинами. Они полезны и для улучшения работы дыхания, и для защиты организма от простудных заболеваний. Обычно дети с большим удовольствием

включаются в игру с ушками. Упражнения можно проводить 2-3 раза в день, их можно сопровождать стишками, которые соответствуют действиям.

Итак, чтобы ребёнок рос умным и счастливым, необходимо сделать его крепким и здоровым, а для этого нам помогут методики здоровьесбережения, которые особенно эффективны в сезон простуд. Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОО с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.

Литература:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
3. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОО /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001 Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
4. Ирина Красикова «Самомассаж в ДОО»Издательство:Корона-Век Издано: 2011г.Стр: 336