

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Закаливание и укрепление здоровья детей с использованием здоровьесберегающих технологий

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.06.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/15247/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тогузбаева Толеу Сыдыковна

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Для дошкольного образовательного учреждения очень важно эффективное проведение закаливающих процедур. **Закаливание** — необходимый компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способность к быстрой и адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются и переохлаждаются. Они более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности — сырости), ультрафиолетовым лучам.

Оздоровительная работа в санаторном детском саду № 46 «Самал» ведётся с первых дней открытия садика, так как наш детский сад является санаторно — оздоровительным детским садом.

В связи с этим существует несколько видов здоровьесберегающих технологий. Одним из них является физкультурно – оздоровительные технологии, которые проводятся в нашем санаторном детском саду № 46 «Самал» под руководством заведующей Қайыргалиевой Балаусы Толеугалиевны. У нас в детском саду № 46 «Самал» всего 11 групп и в

каждой группе есть свой уголок здоровья.

Для проведения успешной работы по закаливанию и укреплению здоровья детей необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разные виды массажа.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультурой.
- Массовые оздоровительные мероприятия. Такие как, «Ғажайып қыс»

проводятся в нашем саду ежегодно зимой. Приглашаем детей с других детских садов.

Под чутким руководством нашей Светланы Александровны проходят очень интересные спортивные соревнования, специально организованные спортивные игры.

Физкультурные занятия и гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки вводятся корригирующие элементы: ходьба на носках, на пятках, по ребристой дорожке, гальке, по массажёрам разного типа. А с массажёрками, которые есть в каждой группе, мы работаем ежедневно после сна.

Например у нас есть такие массажёрки, как: **Массажёр медицинский для тела «Чудо — Ролик»**.

С помощью массажёра «**Чудо -Ролик**» мы делаем несколько видов массажа: классический, точечный, самомассаж.

Массажёр «**Чудо — Ролик**» незаменим для самомассажа, так как имеет удобную ручку, при помощи которой, не прибегая к помощи других людей, можете сделать себе высоко эффективный массаж.

Массажёр «Чудо — пальчик».

Массируя, проблемные участки тела путём надавливания круговыми движениями массажёром «**Чудо — пальчик**», мы делаем общий массаж, который снимает напряжение и боли в мышцах.

Массажёр — эспандер кистевой медицинский детский используем для укрепления, развития мышц пальцев и кистей рук, а также для профи-лактики кровообращения в них. **Массажёр — эспандер** кистевой улучшает сенсорную чувствительность и моторные функции рук подрастающего детского организма.

Массажёр «Чудо — мячик» позволяет добиться повышения эластичности тканей, служит для улучшения моторики, используется

для реабилитации после травм и операций, способствует снятию стресса.

Массажёр«**Чудо — мячик**» незаменим для массажа младенцев.

Массажёр«**Чудо — Валик**» эффективно воздействует на биоактивные точки, тем самым стимулирует работу внутренних органов.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе круглый год , подвижные игры являются немаловажным фактором оздоровления.Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно – сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Есть несколько видов закаливания, которых необходимо проводить ежедневно, без перерывов.

1. Закаливание воздухом (воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня: воздушные ванны, продолжительность 5- 10 минут).
2. Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха.
3. Поддержание оптимального температурного режима в помещении 18 – 20 градусов.
4. Ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе по 25 -30 минут в любую погоду.
5. Утренняя гимнастика на открытом воздухе.
6. Босохождение по массажным коврикам с нашитыми пуговицами, по шишкам, галькам, а летом — по песку и траве.
7. Закаливание солнцем: воздушно — солнечные ванны.

Занятия обязательны для всех детей, начиная с ясельной группы, в течение всего года: 2 раза в неделю в спортивном зале и раз на свежем воздухе на спортивной площадке. В нашей предшкольной подготовительной группе «**Балдаурен**» занятия проходят три раза в неделю.

По оздоровлению детей у нас проводятся следующие работы:

Витамиотерапия (приём поливитаминов);

Витаминизация пищи (чай с лимоном, шиповником, мёдом) ;

Лекарственная терапия (смазывание носа оксалиновой мазью);

Натуротерапия (чесночные бусы, чесночные добавки в пищу);

Коррекционная работа (дыхательная гимнастика);

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физминутки, массаж);

Массаж стоп, кистей рук, массаж для тела (точечный массаж, «Сухая рукавичка»);

Закаливание (топание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смочённой в солевом растворе, хождение по ребристой доске);

Обширное умывание;

Соблюдение питьевого баланса;

Санитарно — эпидемиологический режим (**кварцевание, проветривание, влажная уборка**);

Оптимальный двигательный режим.

И самое главное, особенное отличие нашего детского сада наверное в том, что у нас введено **кумысолечение**. (с апреля месяца 2014 года)

Кумыс – это уникальный древнейший напиток. Он богат витаминами С, А, В, РР. Улучшает аппетит. Реализует сон. Было проведено анкетирование среди родителей. Они дали 100% согласие. С учетом психологических и возрастных особенностей детей был снят ролик в виде рекламы. Кумыс дают весной 2 раза в неделю. Дети пьют его с удовольствием.

Ещё в нашем детском саду в уголке для здоровья используется **солевая лампа**. Это природный ионизатор, изготовленный из гималайской розовой соли. При нагревании лампа выделяет отрицательные ионы, **очищая воздух**.

Солевая лампа часто используется для лечения и профилактики таких заболеваний как:

- бронхит;
- гайморит;
- тонзилит;

- ринит;
- фарингит;
- острого и хронического бронхита;
- ОРЗ;
- ОРВИ;
- аллергического ринита
- для укрепления иммунитета детей и взрослых.

Существует десять золотых правил, которые необходимо строго соблюдать, для того чтобы добиться успеха в закаливании и укреплении здоровья детей:

1. ***Соблюдайте режим дня!***
2. ***Обращайте больше внимания на питание!***
3. ***Больше двигайтесь!***
4. ***Спите в прохладной комнате!***
5. ***Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!***
6. ***Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!***
7. ***Гоните прочь уныние и хандру!***
8. ***Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!***
9. ***Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!***

10. Желайте себе и окружающим только добра!

В нашем детском саду радостью и гордостью является парк «Астана Самалы». Где мы ежедневно дышим вместе с детьми, а ели и сосны, посаженные под руководством нашей заведующей Қайырғалиевой Балауса Толеуғалиевны только радуют нас своей великолепной красотой. Мы не только дышим и любуемся ими, но и прививаем детям трудолюбие, ухаживая за ними. В этом году они уже так выросли просто ЧУДО!

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.