

## **ПРОЦЕДУРА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В КЕДРОВОЙ ФИТО-БОЧКЕ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ**

*Дорохова Наталья Михайловна, заведующий МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 47 «Радуга», г. Серпухов.*

В настоящий момент всё больше внимания уделяется оздоровлению детей и профилактическим мероприятиям. Важнейшим способом реализации данного направления является создание соответствующей среды и разработка оздоровительных программ. Введение Федерального государственного образовательного стандарта и современный ритм жизни предъявляют новые требования к работе в этом направлении.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает всё большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения РФ, всего 13 % детей 6-7-летнего возраста могут считаться здоровыми.

Доля простудных заболеваний детей из-за климатических особенностей региона, низкого иммунитета детей, малоподвижного образа жизни семей, велика и составляет 75%.

Программа «Здоровые малыши» в нашем дошкольном учреждении реализуется с 2012 года. Оздоровление детей осуществляется путем внедрения в работу разнообразных методов закаливания: полоскание горла, питье отваров трав, аромо- и фитонцидотерапия, криомассаж, дыхательная гимнастика «Пять зверей»; в летний оздоровительный период: босохождение по специализированному покрытию детских площадок, игры на площадке терренкур, купание в плескательном бассейне.

Исходя из положительных результатов, полученных при реализации предыдущего проекта, был сделан вывод о необходимости внедрения более масштабных и современных методик оздоровления детей.

На начальном этапе работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни мы знакомим родителей с режимом дня в детском саду, предлагаем возможные варианты режима дня дома в выходные дни, проводим анкетирование по выявлению отношения к здоровому образу жизни. Рассказываем родителям об острой необходимости профилактической работы, которой никто, кроме дошкольного учреждения, не занимается.

В работе с семьей центральным звеном, объединяющим педагогов и родителей воспитанников, является родительский клуб «Мы вместе». Клуб является объединением людей по интересам. Центральная проблема объединения - воспитание здорового ребенка.

Более эффективным воздействием обладают нетрадиционные формы оздоровления детей. В нашем ДОУ мы используем разнообразные методы, с которыми знакомим родителей в рамках приобщения их к здоровому образу жизни.

Большой оздоровительный эффект имеет аромо - терапия - процесс вдыхания ароматов. Это благоприятно воздействует на нервную систему. Перед приходом детей в детский сад в группе распыляют масла ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе. Предлагаем во время игр детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло.

- В «зеленой зоне» парка нашего детского сада посажены хвойные деревья (туи) и целебные травы (ромашка аптечная, календула, мята, чабрец, душица и др).
- Во время прогулки дети вдыхают запахи хвойных деревьев и лекарственных растений «зеленой зоны» парка детского сада, которые очищают органы дыхания, повышают тонус, улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы, обладают бактерицидным действием.

Наличие плескательного бассейна увлажняют воздух, предусматривает проведение закаливающих водных процедур.

Наши спортивные площадки имеют специальное покрытие и используются для проведения утренней гимнастики в летний оздоровительный период, спортивных развлечений, праздников, эстафет, подвижных игр.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей, важную роль играет грамотность родителей, в повышение которой мы принимаем активное участие.

С декабря 2017 года в нашем ДОУ открылся оздоровительный комплекс, который включает в себя использование кедровой фитобочки, а также оздоровительного массажа, питья отваров целебных трав, кислородного коктейля.

Популяризируя здоровый образ жизни, родителям было предложено посещение центра здоровья с использованием фито-

бочек. Что вызвало огромный интерес и активное положительное обсуждение в социальных сетях.

С первого же сеанса фито-бочка позволяет очистить кожу, улучшить кровоток, простимулировать обменные процессы, нормализовать работу дыхательной системы и так далее.

Очень эффективное лекарство при ОРЗ и как средство профилактики - «Кедровая бочка». При простудных и инфекционных заболеваниях она действует как ингалятор. Травы, которые используются при подаче пара в «Кедровую бочку», являются отличным источником эфирных масел, фитонцидов, снимающих отёки слизистых оболочек, спазм дыхательных путей. Находясь в Кедровой бочке, при вдыхании ароматного пара происходит расширение бронхов, расслабляются дыхательные мышцы, восстанавливаются ткани дыхательных органов.

Кроме того, вирусы и микробы при высоких температурах погибают. «Кедровая бочка» активизирует органы дыхания, повышает сопротивляемость организма, ведет его к победе над инфекцией. При эпидемиях инфекционно-вирусных заболеваний - она незаменима.

Для обеспечения комплексного эффекта от проводимых ранее мероприятий по закаливанию и оздоровлению детей и внедряемого применения фито-бочек необходимы исследования по рациональному сочетанию и периодичности применения оздоровительных процедур.

Исходя из положительных результатов после первых процедур в оздоровительном центре, собралась творческая группа коллектива ДОУ для создания проекта с целью систематизации материала и проведения мониторинга. С данным проектом ДОУ получило 2 место в региональном конкурсе и нашему детскому саду присвоен статус региональной инновационной площадки Московской области на 3 года.

Новизна проекта заключается в обеспечении комплексного эффекта по укреплению иммунитета детей на основе создания оригинальной оздоровительной среды в условиях детского сада и разработки методики рационального проведения оздоровительных мероприятий с использованием современных, безопасных, ярких пособий и оборудования, что позволяет привлечь внимание к этой теме и быть конкурентоспособными на рынке образовательных услуг. Также необходимо обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания,

умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

А также профилактика заболеваний органов дыхания у детей-дошкольников за счет укрепления иммунитета, использования естественных факторов защиты организма. Привлечение внимания родителей к проблеме создания оздоровительной среды в ДОО. Формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни среди родителей, воспитателей и детей детского сада. Создание среды для оздоровления каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей.

Ожидаемые эффекты проекта:

- снижение уровня заболеваемости на 15% среди воспитанников ДОО в период сезонных простудных заболеваний;
- укрепление иммунитета путем повышения естественных защитных функций организма;
- активное вовлечение родителей воспитанников в оздоровительную деятельность дошкольного учреждения;
- расширение сферы социального партнерства с целью наиболее эффективной реализации Программы;
- рост рейтинга ДОО среди дошкольных учреждений города.

Педагог становится настоящим пропагандистом средств и методов образования и оздоровления детей. Он умеет и активно вовлекает в работу детского учреждения родителей. Сотрудники ДОО, конструктивно работая вместе с детьми и родителями, становятся настоящими соратниками. Это положительно сказывается на микроклимате семьи и способствует оздоровлению каждого из партнеров.

Благодаря снижению заболеваемости среди воспитанников ДОО, повышается уровень образовательного процесса. Детский сад не закрывается на карантин в период сезонных простудных заболеваний.

Снижение случаев непосещения детьми ДОО уменьшает отрыв родителей от трудовой деятельности, что благотворно сказывается на экономическом состоянии семьи и города.

Внедрение проекта повышает уровень профессионального мастерства педагогических работников.

На первом этапе внедрения новой технологии в экспериментальной группе мониторинг заболеваемости показал:

*Рисунок 1. Таблица учета заболеваемости.*

<b>Месяц</b>	<b>Заболеваемость</b>	<b>Посещаемость</b>
<b>Октябрь 2017</b>	2,9	68%
<b>Ноябрь 2017</b>	1,9	69%
<b>Декабрь 2017</b>	1,7	76%

*Рисунок 2. Таблица учета заболеваемости.*

<b>Месяц</b>	<b>Заболеваемость</b>	<b>Посещаемость</b>
<b>Январь 2018</b>	2,6	67,5%
<b>Февраль 2018</b>	1,4	70,7%
<b>Март 201</b>	2,2	68,3%

Исходя из положительного опыта оздоровления детей нашего дошкольного учреждения, мы превентивной задачей считаем внедрение методик по здоровьесбережению, сохранению здоровья детей, усилению их иммунитета посредством влияния новой оздоровительной методики (фито-бочка) не только в семьях нашего микрорайона, но и приобщение к этой деятельности родителей всего города.