

ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬО - ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В САНАТОРНИХ ГРУПАХ

В основу роботи санаторних груп покладені ті самі принципи й методи, що й в роботу загальних груп ДНЗ, але ці принципи виступають в іншому розрізі в умовах з роботи з дітьми ослабленими, з туберкульозною інтоксикацією.

Законом України «Про дошкільну освіту» визначені обов'язки держави щодо піклування про збереження зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психічного та фізичного розвитку (розділ I, ст.3).

Відповідно до потреб громадян України, а саме дітей, які часто та довго хворіють, в системі ДНЗ законодавчо затверджено функціонування закладів (груп) санаторного типу за різноманітними профілями захворювань, у тому числі з туберкульозною інтоксикацією.

1. Усвідомлення значного впливу психічного фактору на здоров'я. Ослаблена дитина слабка не тільки фізично, а й психічно. Але робота в дошкільному закладі спрямована на створення у дитини життєрадісного настрою, закріплення віри в свої сили. Пасивність, відсутність ініціативи є результатом невпевненості в собі, яка породжується слабкістю фізичного здоров'я.

2. Уважне вивчення дитячої індивідуальності.

Мистецтво педагога полягає в тому, щоб побачити не тільки слабкі,

а й сильні сторони дитини. В санаторних групах дошкільного закладу індивідуалізація виховання та навчання - необхідна умова охорони життя та зміцнення здоров'я дитини. Головна мета індивідуалізації - зміцнити в ослабленій дитині віру в свої сили, можливість жити повноцінним життям.

3. Чергування відпочинку та діяльності.

З одного боку, діти з туберкульозною інтоксикацією потребують відпочинку та спокою. Однак лише діяльність зможе покращити обмін речовин, посилити кровообіг, викликати бадьорий настрій, тобто створити умови, необхідні для зміцнення всього організму. Праця - ефективний лікувальний чинник в ДНЗ санаторного типу. Для забезпечення спокою та відпочинку слід насамперед подовжити час сну на півгодини - годину. У виняткових випадках додати до денного сну лежання в ліжках 30-40 хвилин після сніданку.

4. Для дітей санаторних груп створюються умови для перебування на повітрі не менше 6 -7 годин. В літній період весь час, крім сну та прийняття їжі, діти перебувають на повітрі.
5. Діти санаторних груп потребують збільшення норм харчування, збалансованого раціонального харчування з включенням білків, жирів, вуглеводів та вітамінів в достатній кількості.
6. Важливим фактором оздоровлення є розвиток та зміцнення дихальної системи.
7. Санаторні групи відкриваються за рішенням виконкому місцевих рад.
8. Комплектація груп здійснюється лікарем фтизіатром дитячої поліклініки.
9. Лікувальні та оздоровчі заходи проводить медичний персонал закладу вихователі груп під керівництвом та контролем лікаря фтизіатра.

Оздоровлення протягом дня

Ранкова гімнастика, оздоровчий біг.

Фізкультхвилинки, фізкультпаузи

Фізкультура щодня.

Плавання 3 рази на тиждень.

Прогулянки, не менше 6 годин на день.

Часникове зрошення глотки (жовтень, січень, лютий).

Загартування після сну.

Ароматерапія з використанням трав та аромасел (жовтень, січень, лютий).

Фіточаї (через кожні 15 днів).

Вітамінна терапія 2 рази на рік.

Щоденне кварцювання групи.

Масаж 3 рази на рік.

Лікувальні заходи (за приписом фтизіатра).

Рекомендації до проведення загартовуючих заходів після денного сну.

Загартування включає найбільш прийнятні форми і методи (як традиційні так і нетрадиційні) з метою активізації профілактичної роботи по оздоровленню дітей.

1. Ароматерапія.
2. Гімнастика (гігієнічна, пробудження, з елементами ритмічної гімнастики).
3. Дихальна гімнастика по методу К. Бутейко, Д. Стрельникової, С. Кугук
4. Масаж стоп ніг, долонь та пальців рук.
5. Масаж вух, носа.
6. Крапковий масаж.
7. Масаж біологічно активних точок різних частин тіла (сухе обтирання).
8. Елементи аутотренінгу.
9. Напування відварами шипшини та трав.

Організація загартовуючих заходів.

Час проведення: після сну. Тривалість: 15-20 хвилин.

1. За 30 хвилин до підйому включити аромокамін.
 2. Провести гімнастику, включити один з видів дихальних вправ.
 3. Масаж стоп ніг (подразнення) та долонь, пальчиків, вух, носу, крапковий масаж.
 4. Сухе обтирання рукавичками.
 5. Аутотренінг.
 6. Умивання обличчя, миття рук.
 7. Напування напоями.
- Дихальні, корегуючи вправи проводити на фізкультурі, інших заняттях.
 - Крапковий масаж - на кожному першому занятті.
 - Масаж для рук - на занятті - один раз на день.
 - Вправи для очей - один раз на день.
 - Всі предмети, що використовуються — індивідуальні.

Матеріал: 2 махрові рукавички, індивідуальний мішечок, індивідуальний килимок для подразнення стоп ніг, шишки, ребристі олівці.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ З РОЗВИТКУ ТА ЗМІЦНЕННЯ

ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Модель використання вправ, які зміцнюють дихальну систему протягом дня.

І половина дня.

Зарядка. Окрім комплексу загальнорозвиваючих вправ діти виконують масаж, вправи для поліпшення носового дихання і 1 - 2 дихальних вправи.

На заняттях з математики, розвитку мовлення, образотворчої діяльності.

У фізкультхвилинки і фізкультпаузи включаються масаж біологічно активних точок, пов'язаних з диханням. 1- 2 різновиди дихальних вправ. Для регуляції

емоційного стану застосовується ритмічне, заспокійливе або мобілізуюче дихання. Для стимуляції самоконтролю за осанкою пропонується виконати вправи, які розвивають рухливість грудної клітки («розбудити м'язове відчуття правильної осанки»).

Заняття з фізкультури.

Переважне використання дихальних вправ для ліквідації кисневого голодування і вентиляції легень після фізичних навантажень. Систематичне виконання вправ для зміцнення дихальної мускулатури (тобто для м'язів спини, груднини, живота). Навчання різноманітних дихальних вправ.

Музичні заняття.

Виконання звуко рухових вправ, у яких використовується звук в поєднанні зі співом з метою вібраційного впливу на певні органи (моторно-вокальний рефлекс).

Сеанси ароматерапії.

Виконання 1 -2 дихальних вправ (наприклад, очисне дихання, заспокійливе дихання).

Прогулянка.

Контроль за носовим диханням. Залежно від погоди і пори року в фізкомплексах використовуються звуко рухливі вправи і вправи на звукокопіювання.

II половина дня.

Після пробудження діти в провітреній груповій кімнаті виконують комплекс дихальної гімнастики.

Заняття ЛФК.

Комплекс дихальної гімнастики, точковий масаж, вправи на зміцнення дихальної мускулатури і розвиток рухливості грудної клітки.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЗА МЕТОДИКОЮ Д.Г. СТРЕЛЬНІКОВОЇ ЯК ЗАСІБ, СПРЯМОВАНИЙ НА ЛІКУВАННЯ РЯДУ ЗАХВОРЮВАНЬ: СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ НЕДОСТАТНОСТІ, ХРОНІЧНОГО БРОНХІТУ.

При її застосуванні спостерігається зменшення втоми, зняття головного болю. Суть гімнастики - забезпечення високого рівня постачання всього організму киснем завдяки різкому зростанню ефективності дихання. Тренуємо вдих, видих довільно.

ГОЛОВНІ РУХИ

Перше правило:

Думайте: " Гарним пахне!" і не робіть вдих , а нюхайте, вдих, як укол, миттєвий .

Виконують дві такі вправи:

I. Нахили тулуба вперед (насос).

В.П.- ноги на ширині плечей, руки вільно опущені. Вправа виконується на два рахунки .

1) нахил вниз, одночасно зробити короткий активний та шумний але не глибокий вдих носом;

2) швидко випрямитись , зробити вдих.

Рухи нагадують накачування шини автомобіля.

II. Вдих на перехресному русі рук.

В.П.- руки підняти на рівень плечей.

1) вдих, одночасно руки прямують назустріч одна одній, щоб права рука (долоня) доторкнулася лівого плеча, а ліва (долоня) - правого плеча.

При цьому русі стискається верхня частина плеч, де найчастіше бувають застійні явища.

2) видих.

Перший тиждень- 10 серій (8 вдихів- видихів).

III. " Кішка" крадеться за пташкою.

IV. Повороти тулуба то вліво , то вправо, вагу тіла на ліву ногу, то на

праву ногу. Нюхайте повітря з права і зліва в темпі кроків. 2 рази по 50 вдихів(в русі і сидячи).

РУХИ ГОЛОВОЮ.

I. Повороти голови в темпі кроків вліво- вправо (вдих носом, 8 вдихів підряд). Всього 50 вдихів.

II. "Ушки". Покачування головою, якби кажучи "Ай-ай-ай, як не соромно".

Плечі нерухомі.

III. "Маятник".

Кивання головою вперед- назад, вдих- видих. Думайте: "Звідки пахне горілим? Знизу? Зверху?".

Друга і третя вправи по 8, 16 вдихів підряд. Скільки зможете зробити без напруги.

Думайте "Заставлю ніздрі рухатись як ніколи, склеюватися в момент вдиху".

Щоб краще розуміти цю гімнастику, виконувати такі вправи:

- кроки на місці і одночасно з кожним кроком- вдих;
- правою- лівою, правою- лівою, вдих- вдих, вдих- вдих, а не вдих- видих, як в гімнастиці.

"Ноги качають в мене повітря"

Зробіть 96 кроків- вдихів в прогуляночному темпі. Підряд робіть стільки вдихів, скільки зможете зробити легко, без труднощів. Активний вдих, тим легше виходить видих. Не заважати видиху, уходити після кожного вдиху як завгодно, скільки завгодно- краще через рот, ніж через нос. Не допомагати йому.

Дихальна гімнастика за методикою

лікаря-педіатра С.Л.Кугук

Комплекс вправ «Туристи»

Під час вправ вдих робити носом, видих - ротом.

В стані покою дихати тільки носом.

1. «Збираємось в похід»

В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба: Робити різкі рухи руками, **імітувати** набивання рюкзака. 1-вдих носом, 2-видих ротом. 4-6 рази.

2. «Рубання дров для вогнища»

В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки «в залек» "опущені вниз. Робити різкі рухи руками з **нахиломкгулуба** вниз, імітувати **рубання** дров. І-вдих носом, 2-видих ротом. 4-6 рази.

3. «Розпалювання вогнища»

В.П. - присівши, руки зігнуті коло грудей. . І-вдих носом. 2-видих ротом короткими ривками, імітувати запалювання сірників. 2-3 рази.

4. «Роздмухування вогнища»

В.П. - присівши, руки на колінях. І-вдих носом. 2-видих ротом, **імітувати роздмухувати** вогнища. 2-3 рази.

5. «Граємось біля вогнища»

В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки опушені вздовж **тулуба**. І-вдих носом, руки розвести в сторони. 2-видих ротом. Руки швидко схрестити перед собою і долонями хльоснути по лопатках. 4-6 рази.

6. «Тигр»

В.П. - присівши, руки опущені. . І-вдих носом, руки розвести в сторони. 2-видих ротом з промовлянням звука р-р-р-р, руки поставити на коліна. 2-4р.

7. «Змія»

В.П. - присівши, руки опущені. 1-вдих носом, руки розвести в сторони. 2-видих ротом з промовлянням звука ш-ш-ш-ш, руками обхватити коліна. 2-4р.

8. «Комарі»

В.П. - стоячи, руки зігнуті в ліктях. І-вдих носом, 2-видих ротом з промовлянням звука дз-дз-дз, руками імітувати політ комара 2-4р.

9. «Пробудження»

В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки опушені вздовж тулуба. 1-вдих носом, руки підняти через сторони вгору. 2-видих ротом. Руки різко опустити вниз. 4-6р.

10. «Плавці»

В.П. - стоячи, руки опушені вздовж тулуба. 1-вдих носом, праву руку вивести вперед, ліву назад. 2-видих ротом, праву руку опустити вниз і назад, ліву вивести вперед, імітувати рухи плавця. 4-6р.

11. «Плавання на спині»

В.П. - стоячи, руки опушені вздовж тулуба. 1-вдих носом, праву руку вивести вперед, ліву назад. 2-видих ротом, праву руку підняти вгору і назад, ліву вивести вперед, імітувати рухи плавця на спині. 4-6р.

12. «Ниряльщики»

В.П. - о.с. 1-вдих носом, зробити напівприсяд і затримати дихання, 2-різкий видих через рот, повернутись у вихідне положення. 2-4р.

13. «Лижники»

В.П. - стоячи, ноги разом, руки опушені вздовж **тулуба**. 1-вдих носом, 2-видих ротом, імітувати рухи лижника нахилити тулуб вперед. 4-6р.

14.«Зпускання з гірки на лижах»

В.П. - стоячи, ноги разом напівзігнуті, руки відведені назад. 1-вдих носом, руки вивести вперед, 2-різкий видих ротом, руки відвести назад. 4-6р

Комплекси дихальної гімнастики

"Півень і кури"

В.п. - стати прямо, ноги нарізно, руки опустити.

1 - відвести руки в сторони - вдих.

2 - похлопати руками по стегнах - видих, видихаючи сказати: "ку-ку-рі-ку або куд-кудах-тах-тах". (повт.4р.)

"Трубач"

В.п. - сидячи на підлозі, стиснути кисті рук, скласти їх у трубочку.

1 - зробити глибокий вдих.

2 - притуливши трубочку до губ, трохи підняти голову, повільно видихаючи сказати: "п-ф-ф." (повт.4р.)

"Годинник"

В.п. - стати прямо, руки опустити, ноги трохи розставити.

1 - розмахнути прямими руками вперед - вдих.

2 - розмахнути руками назад - видих, сказати: "тік-так, тік-так". (повт.8-12р.)

"Тихохід"

Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна.

На два кроки зробити - вдих

На шість-вісім кроків зробити - видих, видихаючи сказати: "ти-ш-ше". (повт.1 хв.)

"Насос"

В.п. - стати прямо, руки опущені, ноги разом.

1 - зробити - вдих.

2 - нахил тулуба в сторону - видих, руки повзають вздовж тулуба, при цьому голосно казати: "с-с-с-с-с". (повт.6-8р. в кожную сторону).

"Виросту великим"

В.п. - стати прямо, ноги разом.

1 - руки підняти вгору, потягнутися, піднятися на носки - вдих.

2 - опустити прямі руки через сторони вниз - видих, сказати: "у-х-х".
(повт.4р).

"На перекладині"

В.п. - стати прямо, гімнастичну палицю тримати обома руками горизонтально перед собою.

1 - підняти палицю вгору, піднятися на носочки - вдих.

2 - палицю опустити за голову, на плечі - довгий видих, сказати:
"ф-ф-ф-ф-ф". (повт.3-5р.)

"Понюхаємо квітку"

В.п. - стоячи прямо, одна рука на грудній клітині, друга на животі.

1 - набрати повітря (3 сек)

2 - затримати дихання. 3- видихаємо, кажучи:"ш-ш-ш-ш-ш"(п.4р)

"Надуємо повітряну кульку"

В.п. - стоячи прямо, руки прикласти до губ, зробити трубочку.

1 - повний вдих через ніс.

2 - повний видих через рот, кажучи: "ф-у-у-у". (повт.3р.)

"Ведмедик вмивається"

В.п. - ноги на ширині плечей, руки притиснуті долонями до тулуба, пальці ніби тримають м'яч.

1 - підняти руки в сторони за круговою амплітудою - кисті рук

2 до себе(до *рівня надбрівних дуг*) - вдих.

3 - опустити руки вниз - видих. (повт.4р.)

"Ведмедик п'є молоко"

В.п. - ноги на ширині плечей, спина пряма, кисті рук на рівні нижньої частини живота, ніби тримають пляшку з молоком.

1 - повільно згинати руки в ліктях, піднести пляшку до рота - вдих.

2 - повернутися у в.п. - (повт.4р.)

"Неповоротка ходьба на задніх лапах"

В.п. - ноги на ширині плечей, руки внизу, плечі трохи опущені, голова нахилена вперед.

1- зігнути праву ногу і праву руку, синхронно перемістити їх вгору, переносючи центр ваги на ліву ногу. Корпус відхилити - вдих.

2- в.п. - видих.

3- 4 - те саме лівою ногою. (повт.4р.)

"Ведмедик запишався"

В.п. - ноги на ширині плечей, руки внизу.

1 - повільно підняти розслаблені кисті рук вгору - вдих.

2 - розвести їх в сторони, розгинаючи руки у в.п. - видих. (повт.4р.)

"Я-лебідь"

В.п. - о.с, підборіддя вгору, як шия у лебедя, заплющити очі.

1 - широко розправляючи плавно підняти руки вгору, як крила, ноги трішки зігнути в колінах, напружити їх, різко випрямити - вдих. О чудо, ми злетіли!

1 - спокійно зробити змахи крилами - видих - вдих.(повт.4р.)

"Здрастуй, сонечко!"

В.п. - стійка на колінах, спина пряма руки скласти разом.

1 - прогнути спину, руки підняти вгору - вдих.

2 - опустити руки на підлогу - видих. (повт.4р.)

"Спасибі тобі, сонечко"

В. п. - стійка на колінах, руки на поясі.

1 - праву ніжку назад - видих. 2 - в. п.

3 - 4 - те саме лівою ногою. (повт. 4р.)

"Скинь втому"

В.п. - стоячи, широко розставити ноги, трішки зігнути в коліках, нахилити тіло вперед, руки вільні.

Злегка похитатися вперед-назад, в сторони, струсити руками, ногами, тілом. Дихання вільне. (повт. 2р.)

"Дихай і думай про гарне!"

В.п. - закрити очі, стати прямо.

1 - глибоко вдихнути - подумати: "я - птах" - видихнути.

2 - глибоко вдихнути - подумати: "я- квітка" - видихнути. (повт. 2р.)

"Подмухаємо на гарячий чай"

В.п. - покласти на живіт сплетені пальці рук.

1 - глибоко вдихнути - водночас відіпнувши живіт і відіпнувши ним руки у момент опускання діафрагми, (*грудна клітка лишається нерухомою*).

2 - втягуючи живіт і водночас надавлюючи на нього сплетеними пальцями рук, зробити - тривалий видих "подмухаємо на гарячий чай", (повт. 4р.) (*стимулює нижнє дихання*).

"Подув свіжий вітерець"

В.п - покласти сплетені пальці рук на живіт, лікті притиснути до боків.

1 - вдихнувши - розгорнути лікті, на відриваючи долоні від живота. Плечі при цьому злегка розгорнуті, живіт не рухомий. Грудна клітка не випинається вперед, а розширюється в сторони.

2 - видих робити ротом - "подув свіжий вітерець". (повт. 4р.) (*стимулює середнє дихання*).

"Силячі"

В.п. - пальці рук покласти на плечі біля ключиць, лікті опустити.

1 - вдих - лікті піднімаються дугами назовні вгору разом з плечима. 2

- в.п. - видих (повт. 4р.)

(*стимулює верхнє дихання*)

"Ритмічне дихання"

Кроки рівномірні, м'язи рук та обличчя розслаблені.

Вдих - на один крок, на другий - видих. Потім - вдих на два кроки і видих на два наступні кроки. Дихання рівномірне, спокійне.

"Підніму повітря "

В.п. - стати прямо, ноги на ширині плечей.

1 - підняти витягнуті руки назовні вгору, зробити - глибокий вдих.

2 - затримати дихання.

3 - зробити енергійний - видих, нахилиючись вперед, руки вниз, сказати: "х-ха". (повт.4р.)

(стимулює відторгнення слизу з верхніх дихальних шляхів)

**СХЕМА МОЖЛИВОГО ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ
ДЛЯ ОТРИМАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ**

