**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  ТЕХНОЛОГИЙ   В  ОЗДОРОВЛЕНИИ  ДЕТЕЙ  ДОШКОЛЬНОГО  ВОЗРАСТА**

В государственном учреждении образования «Санаторный ясли-сад № 9 г. Сморгони» сложилась целостная система по оздоровлению и реабилитации часто и длительно болеющих детей, где  воспитанники обеспечены  комплексным медицинским, коррекционно-педагогическим, психологическим и физкультурно-оздоровительным сопровождением. В наши дни определённая категория детей дошкольного возраста  подвержена частым   респираторным заболеваниям. Эти дети требуют особого внимания, так как  респираторные инфекции обуславливают срыв основных адаптационных механизмов, приводят к нарушениям функционального состояния детского  организма, что способствует снижению иммунитета и развитию  хронической патологии в раннем возрасте.

3 раза в неделю врачи-педиатры проводят  профилактический осмотр каждого дошкольника,  углубленный - 1 раз в квартал.  Рекомендуемые врачом  лечебно-оздоровительные мероприятия, фиксируются в листах назначений ребенка и согласуются с родителями.

Для координирования работы медицинского и педагогического персонала  по оздоровлению воспитанников  в дошкольном учреждении 3 раза в год проводится заседание  медико-психолого-педагогического консилиума. Целью работы консилиума является создание здоровьесберегающей системы в работе с детьми, основанной на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, предполагающей проведение лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий на основе углубленной диагностики состояния здоровья ребёнка и его физического развития. По итогам врачебной диагностики консилиум утверждает индивидуальные программы оздоровления и реабилитации воспитанников, а так же  план лечебно-профилактической работы на учебный год.

В отделении медицинской реабилитации  работает физиотерапевтический кабинет, оснащенный современным  аппаратом ультразвуковой терапии, с помощью которого  проводится лечение   верхних дыхательных путей,  гипертрофии небных миндалин, аденоидов, тонзилита.  Хорошо зарекомендовала себя  физиопроцедура светолечения лампой «Биоптрон», которая эффективно помогает детям на начальных стадиях простудных заболеваний. Аппарат «Тубус-кварц» применяется как с профилактической целью в период вспышек эпидемии гриппа и ОРЗ, так и с лечебной  по назначению врача. Во время реабилитационного периода медицинскими работниками  проводятся ингаляции полости горла и носа:  щелочные ,  масляные, на отварах лечебных трав.

2 раза в год все дети, не имеющие противопоказания, проходят курс профилактического массажа в течение 10 дней, лечебный и ортопедический массаж отпускается только по назначению врача.

[План  лечебно-профилактических мероприятий на учебный год](http://ds9-smorgon.grodno.unibel.by/sm.aspx?uid=806)включает мероприятия по укреплению иммунитета и повышению резистентности детского организма  к простудным заболеваниям. Дети принимают курсами настойку женьшеня, элеутерокока, эхинацеи, 2-3 раза в год проходят курс поливитаминизации. С профилактической целью проводятся: санация носоглотки раствором эвкалипта, зеленым чаем, смазывание зева раствором Люголя. После приема пищи детям предлагается полоскать горло отварами ромашки, шалфея, мяты. Это способствует очищению полости рта, нормализации кислотно-щелочного баланса, закаливанию  и профилактике простудных заболеваний.

Для оздоровления часто и длительно болеющих детей   используется широкий спектр нетрадиционных здоровьесберегающих  технологий. Одна из них – аэрофитотерапия.    С этой целью на территории детского сада разбит фитоогород  для выращивания   ароматных трав и лекарственных растений:  чабрец, базилик, мята, шалфей, ромашка, календула и другие. Из собранных и засушенных лекарственных растений изготавливаются аромаподушечки, которые закрепляются у изголовья каждой детской кроватки. Во время сна дети вдыхают полезные запахи, наслаждаются ароматами трав и быстро засыпают.

Специальные сеансы ароматерапии проводятся в соответствии с  планом лечебно-профилактических мероприятий   в  помещении медицинского назначения – ингалятории под наблюдением медицинской сестры. Эфирные масла  обладают бактерицидным действием и являются иммуностимуляторами, что  способствует улучшению качественного состава микрофлоры верхних дыхательных путей.  Практика показала, что применение ароматерапии у часто и длительно болеющих детей. особенно в межсезонье,  способствует значительному снижению простудных заболеваний.

Заслуживает внимания экологический "Сад здоровья",  расположенный в галерее бассейна. Это  самый привлекательный  уголок природы в детском саду,  где дети могут наблюдать за цветением растений круглый год.  Кроме того, воздух в «саду» обладает особенными лечебными свойствами, так как растения, подобранные по экологическому принципу, подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, способствуют благоприятному психо-эмоциональному состоянию.  Поэтому именно здесь проводятся сеансы дыхательной гимнастики с детьми с использованием нестандартного оборудования : ленточек, вертушек, султанчиков, бутылочек для  дыхания, мыльных пузырей.

В специально оборудованном помещении «Фитобаре» дети с удовольствием употребляют ароматные и вкусные  фиточаи: «Смородинка», «Кладезь здоровья», «Витаминный», которые обладают  целебными свойствами . Фито чаи приобретаются в аптеке.

Анализируя опыт своей работы, мы пришли к выводу, что оздоровительные силы природы значительно активизируют биологические процессы в организме ослабленного и часто болеющего  ребенка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления. Но особенно эффективно их использование в комплексе с  физкультурно-оздоровительной работой.

Детям, которые имеют противопоказания к занятиям физкультурой, назначается лечебная физкультура. Специально подобранные  комплексы для занятий   утверждены врачом-педиатром и направлены как на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, так и на  коррекцию имеющихся нарушений в физическом развитии .

Лечебный эффект оказывает выполнение упражнений на мячах-фитболах, что позволяет  укреплять мышцы спины и брюшного пресса, формировать навык правильной осанки. Продолжительность занятий не превышает 8-12 минут, так как они очень интенсивны и быстро вызывают утомление. Все упражнения с мячами выполняются в имитационно-игровой форме.

Для профилактики плоскостопия у детей используются «дорожки здоровья» - контейнеры, которые наполнены различным природным материалом. Ходьба по таким дорожкам оказывает массажный эффект на свод стопы и способствует закаливанию детского организма.

Более разнообразную двигательную деятельность детей обеспечивают  упражнения на простейших тренажерах: это гантели, медболы, роллеры, плечевые эспандеры. Они направлены на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и спины, эффективны для профилактики нарушений осанки,  подвижности суставов и гибкости позвоночника.

Пользуются популярностью и интересом у детей занятия под музыкальное сопровождение на специально изготовленных степах. Степ-аэробика способствует развитию чувства ритма, развивает координацию движений, уровень двигательной памяти. Дети получают заряд бодрости и  хорошего настроения.

А сколько радости и восторга  приносит детям посещение бассейна. Обучаясь плаванию и выполняя несложные упражнения  на воде, у детей закаливается организм, повышается иммунитет. В результате уровень заболеваемости в период эпидемии гриппа значительно снижается. Плавание оказывает положительный эффект в оздоровлении: влияет на работу сердечно-сосудистой системы, усиливает кровообращение.

Обучение плаванию проходят в форме групповых занятий, по возрастным группам 2 раза в неделю. Продолжительность занятия в младшей группе – 15 минут, в средней группе  – 20  минут, в старшей группе – 25  минут. 2 раза в неделю во второй половине дня организована дополнительная образовательная услуга   по обучению плаванию на платной основе для детей в возрасте от 3-х до 9 лет

Благодаря комплексному подходу к оздоровлению часто и длительно болеющих детей, совместным усилиям   медицинских и педагогических работников,  удается  достигать  положительных результатов в укреплении здоровья воспитанников. О работе государственного учреждения образования "Санаторный ясли-сад № 9 г. Сморгони"  сложилось позитивное общественное мнение в городе, оно становится все более популярным и востребованным родителями, потому что здоровье - самое ценное, что есть у человека и заботиться о нем необходимо с детства!

Заместитель заведующего

по основной деятельности Светлана Пасынок