

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад пристра и оздоровления № 46 «Светлячок»**

658200, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 21
т.: (38557) 2-49-20, e-mail: detskiisad46@yandex.ru

**Опыт работы
МБДОУ «Детский сад пристра и оздоровления № 46
«Светлячок» г. Рубцовска
Тема: «Криомассаж- новая технология – закаливания и
оздоровления дошкольников в детском саду»**



Пояснительная записка.

*Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать
его высокий уровень здоровья
вполне возможно.
Академик, хирург Н.М.Амосов*

Актуальность.

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление здоровья детей. Это объясняется тем, что к детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, нужно правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень важное значение имеет закаливание и профилактика от различных заболеваний. Они представляет собой определенную систему, которая помогает укрепить организм ребенка.

Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше.

Дошкольные образовательные учреждения имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников.

В МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок» (далее ДОУ) реализуется комплексная система оздоровительной работы с тубинфицированными детьми, направленная на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Коллектив ДОУ находится в постоянном поиске. Чем дальше мы углубляемся в эту проблему, тем больше находим методов, способов решения проблемы оздоровления. Мы видим свою задачу в том, чтобы максимально рано создать у воспитанников установку на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье. Одним из методов закаливания , который используется педагогами нашего ДОУ, является – криомассаж.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА.

Труды учёных : И. Молчанов, Г.Н. Сперанский, М.С. Маслов, Н.М. Щелованов и другие содержат сведения не только по диагностике и лечению детских заболеваний, но и по уходу, питанию, закаливанию и воспитанию здоровых детей. также была изучена литература по методике закаливания

детей А. Уманской и К. Динейки, Педагогов нашего детского сада вдохновила и заинтересовала технология криомассажа, разработанная О.Ф. Кузнецов, Е.М. Стяжкина, так как она доступна и высокоэффективна.

II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Цель работы: Внедрение (адаптация к нашим условиям) новой технологии закаливания и оздоровление воспитанников – криомассаж в детском саду.

Задачи:

- способствовать снижению заболеваемости острыми респираторными заболеваниями;
- способствовать более быстрой адаптации к условиям детского сада;
- способствовать улучшению физического и социально - психического развития воспитанников;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- приобщать к здоровому образу жизни семьи воспитанников.

Целевые ориентиры:

- снижение заболеваемости среди воспитанников детского сада;
- повышение уровня физического развития, социально – эмоционального состояния;
- благоприятная адаптация к условиям детского сада;
- сформирована потребность в заботе о своем здоровье
- увеличения количества семей воспитанников вовлеченных в оздоровительные мероприятия, проводимые в детском саду.

Для реализации поставленных целей и задач на начальном этапе была проведена следующие мероприятия:

Сбор и изучение литературы по применению технологии закаливания – криомассаж;

изучение опыта применения данной технологии другими дошкольными учреждениями;

проведение анализа заболеваемости среди воспитанников;

анализ состояния здоровья воспитанников с целью выявления количества детей имеющих противопоказания к данному виду закаливания;

информационно – разъяснительная работа с родителями (законными представителями) воспитанников детского сада;

внедрение в практику дошкольного учреждения нового метода закаливания криомассаж;

проведение анализа результатов проведенной работы.

Анализ заболеваемости воспитанников показал, что заболеваемость в периоды вспышки острых респираторных заболеваний высокая, следовательно, необходимо принимать меры по укреплению здоровья воспитанников.



Проведенный анализ состояния здоровья воспитанников показал, что воспитанников имеющих противопоказания к методу закаливания – криомассаж в детском саду нет.

С педагогами детского сада были проведены мероприятия по ознакомлению с технологии проведения закаливания

методом криомассажа, это семинар – практикум, индивидуальные консультации. Проведена совместная работа по подбору и закупке оборудования для проведения закаливания методом криомассаж, приобрели ручные массажеры, массажные коврики, некоторые были изготовлены своими руками при непосредственном участии родителей воспитанников.

С родителями в рамках «Школы здоровья», индивидуальной работы, были организованы практические занятия по ознакомлению родителей (законных представителей) воспитанников с технологией проведения закаливания методом криомассажа.

По итогам проведенной подготовительной работы началась работа по закаливанию воспитанников методом криомассажа. Дети с большим удовольствием принимают участие в криомассаже, те дети родители, которых отказались от проведения криомассажа, принимают участие в закаливании вместе со всеми детьми группы, но только в части хождения по массажным дорожкам и разогреве стопы ручными массажерами.



Данный вид закаливания проводится с октября по май с согласия родителей (законных представителей) воспитанников., и отсутствия противопоказаний.

Для проведения закаливания, необходимо следующие оборудование:

- массажные коврики;
- ручные или напольные массажеры;
- криопакет объемом не менее 500 мл., который наполнен замороженной водоохлаждающей солевой смесью, чехол для криопакета из хлопчатобумажной ткани;
- носочки из х/б ткани индивидуально у каждого ребенка.



Закаливание по методу криомассажа проводится следующим образом:

- закаливающие мероприятия проводятся три раза в неделю (понедельник, среда, пятница);
- закаливание методом криомассажа рекомендуется проводить перед дневным сном после выполнения детьми гигиенических процедур;
- ребенок должен быть одет в пижаму, на ногах носочки;
- детям предлагается пройти 3 круга по массажным коврикам, далее идет разогрев стопы с использованием массажера;

- в младшей и средней группе массаж криопакетом проводит воспитатель, старшие группы самостоятельно под наблюдением и контролем воспитателя;
- криомассаж подошвенных областей стоп ребенка осуществляется путем круговых движений по часовой стрелке длительностью 5-7 секунд- для детей младшего и среднего возраста, 10-15 секунд для детей старшего возраста;
 - общее время проведения процедуры закаливания занимает 5- 10 минут.



Общий контроль над проведением данного вида закаливания в группах осуществляется администрацией ДОУ.

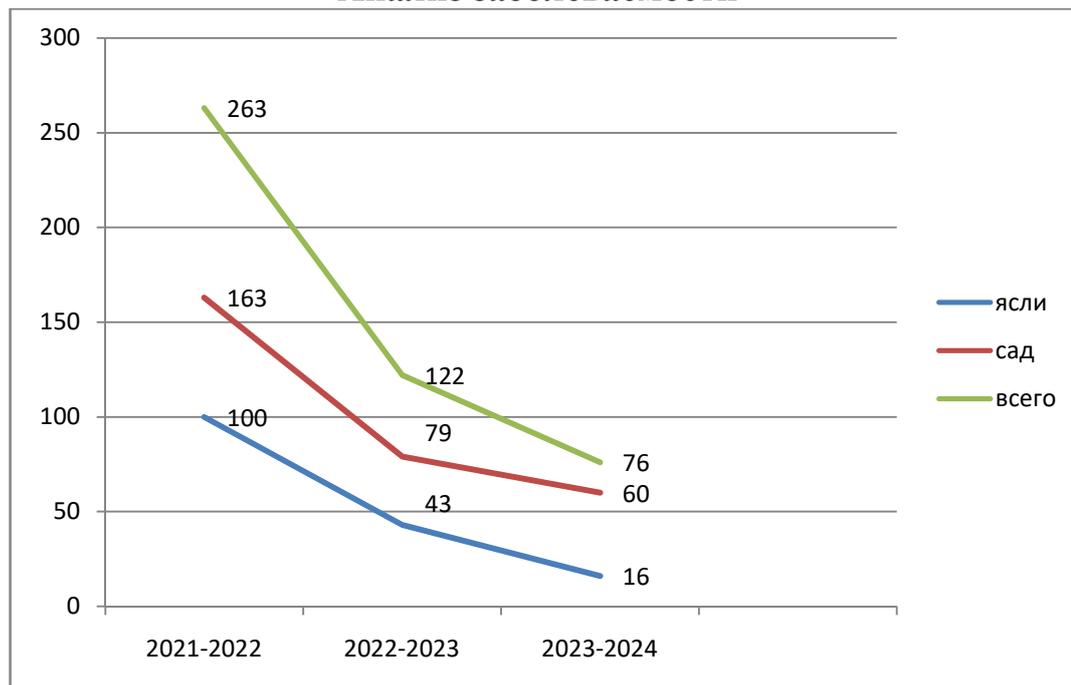
Медицинский контроль осуществляется медицинскими работниками ДОУ.

Закаливание методом криомассажа можно проводить в сопровождении спокойной музыки, а также стихами.

III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

IV.

Анализ заболеваемости



По результатам внедрения технологии закаливания методом криомассажа можно сделать вывод, что заболеваемость среди воспитанников детского сада, значительно снизилась. Этому способствовали систематическое проведение мероприятий направленных на укрепление и сохранение здоровья воспитанников, включающие в себя проведение криомассажа.

Литература

1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А., Часто болеющие дети/ Клинико - социальные аспекты. пути оздоровления. Саратов: 1986г.
2. Кузнецов О.Ф., Сидоров В.Д. «Закаливание и оздоровление детей в дошкольных учреждениях методом криомассажа». М -2002г.
3. О.Ф Кузнецов, Е.М. Стяжкина, С.А. Гусарова «Криомассаж – новая технология закаливания и оздоровления детей в дошкольных учреждениях». журнал ЛФК и массаж №2 (5), 2003 г.