

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»

Программа

*по сохранению и укреплению здоровья детей,
формированию основ здорового образа жизни дошкольников*

"Приключения Солика"



*г.Нижневартовск,
2020*

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №90 «Айболит»

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 01 от 31.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ г.Нижевартовска
ДС №90 «Айболит»



Программа «Приключения Солика»
по сохранению и укреплению здоровья детей,
формированию основ здорового образа жизни дошкольников

г.Нижевартовск, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт Программы	3
2.	Пояснительная записка	5
2.1	Актуальность	5
2.2.	Инновационность (новизна)	6
2.3.	Цель и задачи	6
2.4.	Ожидаемые результаты	7
3.	Содержательный раздел:	7
3.1.	Теоретическое обоснование и концептуальные основы	7
3.2.	Механизм реализации Программы	9
3.3.	Формы организации оздоровительно-развивающего процесса	9
3.4.	Учебный план	10
3.5.	Календарный план	12
3.6.	Взаимодействие с родителями	12
4.	Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий	12
5	Критерии эффективности Программы	13
6.	Имеющиеся результаты по внедрению Программы	14
7.	Список используемых источников	14
	Приложение 1	16
	Приложение 2	18
	Приложение 3	20
	Приложение 4	21

1.Паспорт Программы

Наименование программы	ПРОГРАММА по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию основ здорового образа жизни дошкольников "Приключения Солика"
Направленность программы	Оздоровительно-развивающая
Автор программы	Щербакова Ольга Анатольевна, старший воспитатель высшей квалификационной категории; Бойко Наталья Александровна, воспитатель высшей квалификационной категории.
Цель программы	сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни дошкольников
Задачи программы	Задачи: 1.Оздоровительные: - Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. - Оздоровление детей с применением управляемой лечебной дыхательной среды сухого аэрозоля хлорида натрия. 2. Образовательные: - Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем. - Формирование элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья. - Формировать у детей понимание и потребность в здоровом образе жизни 3. Воспитательные: - выработка привычки к соблюдению режима, потребности в двигательной активности
Целевая аудитория	Дети дошкольного возраста от 5-6 лет
Срок реализации	1 год
Ожидаемые результаты	1. Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами галотерапии. 2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.

	<p>3. Уменьшение количества часто болеющих детей.</p> <p>4. Сформированы представления о пользе оздоровительной процедуры– галотерапии;</p> <p>5. Сформированы элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;</p> <p>6. Сформирована мотивация у детей к заботе о своем здоровье.</p>
--	--

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы.

Здоровье детей в любом обществе является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Обеспечение здоровья и физического развития детей заявлено в качестве одного из приоритетов государственной образовательной политики в нашей стране. Это находит свое отражение в основных нормативных актах Российской Федерации: Федеральном законе «Об образовании» (ст.27, ст.41, ст.64), национальных проектах «Демография», «Образование», Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (п.).

Поэтому сегодня первостепенной задачей, стоящей перед каждым дошкольным учреждением является создание комплекса медико-профилактических, психолого-педагогических и санитарно-гигиенических условий для формирования здоровой, гармонично развитой личности.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения в настоящее время превращается в актуальную социальную проблему, потому что за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. По статистическим данным в период 2000-2018 гг. отмечена тенденция существенного прироста впервые в жизни зарегистрированной заболеваемости детей 0-14 лет: с 1468,3 до 1751,2 на 1000 детей соответствующего возраста (на 19,3%). Высокие значения роста отмечены в отношении следующих классов болезней: новообразования (в 2 раза), врожденные аномалии (пороки развития) (в 1,6 раза), болезни органов дыхания (в 1,3 раза)¹.

Особую тревогу вызывает значительный рост детей с заболеваниями органов дыхания. Среди них первенство по распространенности, тяжести и опасности для жизни принадлежит бронхиальной астме.

С 1990 года наш детский сад осуществляет свою деятельность как учреждение для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями. Задачу сохранения и укрепления здоровья воспитанников детский сад решает путем реализации основной образовательной программы. В рамках реализации программы «Здоровье» в дошкольной организации созданы условия и система работы здоровьесбережения, позволяющие

¹Бантеева М.Н., Маношкина Е.М., Соколовская Т.А., Матвеев Э.Н. Тенденции заболеваемости и динамика хронизации патологии у детей 0-14 лет в Российской Федерации. Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] 2019; 65(5):10. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1105/30/lang.ru/DOI:10.21045/2071-5021-2019-65-5-10>

эффективно сохранять и укреплять здоровье дошкольников. Одним из таких средств оздоровления в детском саду является галотерапия (Приложение 1-2).

Исходя из цели и задач детского сада как региональной инновационной площадки Ханты-мансийского автономного – округа Югры, деятельность учреждения направлена на создание условий для целостного развития ребенка и формирования здоровьесориентированного образа жизни участников образовательного процесса, направленных на улучшение состояния здоровья детей посредством интегрированного использования средств двигательной, познавательной, оздоровительной направленности.

Решая данные задачи, педагогическим коллективом внедрен в оздоровительную процедуру галотерапии метод сказкотерапии, направленный в первую очередь на формирование здорового образа жизни воспитанников.

Основная идея программы «Приключения Солика»- организовать оздоровительную деятельность в галокамере, дополнив ее сказками, направленными на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни. Для того чтобы дети, находясь на сеансе галотерапии, понимали значимость оздоровительных процедур для своего организма, важность сохранения и укрепления здоровья, способах защиты иммунитета и др.

2.2. Новизна программы

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в сочетании с методом авторских сказок, направленных на формирование осознанного отношения к своему здоровью.

2.3. Цель и задачи

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни дошкольников.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Оздоровление детей с применением управляемой лечебной дыхательной среды сухого аэрозоля хлорида натрия.

2. Образовательные:

- Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем.
- Формирование элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
- Формировать у детей понимание и потребность в здоровом образе жизни

3. Воспитательные:

- выработка привычки к соблюдению режима, потребности в двигательной активности

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами галотерапии.
2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.
3. Уменьшение количества часто болеющих детей.
4. Сформированы представления о пользе оздоровительной процедуры– галотерапии;
5. Сформированы элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
6. Сформирована мотивация у детей к заботе о своем здоровье..

3. Содержательный раздел Программы

3.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы

Реализация программы выстраивается на основе технологии галотерапии, автор-Павел Петрович Горбенко, профессор Санкт-Петербургского института профилактической медицины, который был образован в 1989 году и является головной организацией в стране по внедрению методики галотерапии.

Галотерапия - это метод немедикаментозного лечения, реабилитации, разработан на основе спелеотерапии (лечение в условиях микроклимата соляных пещер), основанный на использовании искусственно созданного микроклимата соляных пещер и применении естественных природных факторов. Лечебное действие в галокамере оказывает аэродисперсная среда, насыщенная сухим аэрозолем хлорида натрия (соль). Ребенок находится в этой среде и вдыхает частицы распыленной соли, которая, благодаря малому размеру, проникает до уровня мелких бронхов. При этом соль выполняет сразу несколько оздоровительных функций: она оказывается противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие, нормализует осмолярность бронхиального секрета.

К настоящему времени накоплен большой опыт использования галотерапии у детей. Результаты применения галотерапии у детей с заболеваниями органов дыхания и, прежде всего, с аллергическим обструктивным бронхитом и бронхиальной астмой свидетельствуют о высокой эффективности метода. При этом не исключается возможность сочетанного применения галотерапии и других немедикаментозных методов, что позволяет добиться более быстрого положительного клинического эффекта. Проведенные исследования показали хорошие результаты использования галотерапии для первичной профилактики, предупреждения возникновения хронических заболеваний, в первую очередь, болезней

органов дыхания, так и для вторичной профилактики у детей с хронической патологией внутренних органов с целью предупреждения обострений.

На основе исследований проф. В.А. Доскина очень высокий результат лечения с помощью метода галотерапии отмечается у детей, особенно у больных бронхиальной астмой, рецидивирующим бронхитом, часто и длительно болеющих респираторными заболеваниями. Большая часть пролеченных в солевых пещерах (галокамерах) детей практически избавляется от бронхиальной астмы, рецидивирующего бронхита, кожных и других заболеваний уже после первого-второго курса галотерапии².

На важность проблемы развития основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста (второй актуальной задачи нашей Программы) указывают исследования А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, А.В. Мудрика, М.И. Лисиной, И.П. Подласого, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой.

Современные реалии диктуют совершенно новые подходы к обучению и формированию у подрастающего поколения потребности к ведению здорового образа жизни. Детям крайне важно как они получают информацию, если этот процесс навязанный, скучный и протекает в форме нотационной лекции, то мы получаем обратный эффект. Вместо того, что бы подтолкнуть ребенка к ведению здорового образа жизни, мотивировать его, дать импульс, мы вызовем апатию к данному вопросу. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть живым источником общения, где ребенок не только слушатель, но и активный участник процесса, только тогда профилактические мероприятия могут дать положительный эффект.

Поэтому мы решили использовать метод «сказкотерапии» в соляной комнате и вместе с тем направить его на формирование здорового образа жизни дошкольников.

Сказка - любимый детьми жанр. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сила воспитывающей сказки заключается в том, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, пересмотр у ценностей, взглядов и позиций.

²<https://galokamera.com/userfiles/1.pdf>

При разработке Программы мы основывались на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- ✓ Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ Доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей).
- ✓ Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.
- ✓ Целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели).
- ✓ Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- ✓ Синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

3.2. Механизм реализации программы.

В рамках программы «Приключения Солика» оздоровительные сеансы с детьми в галокамере проходят в формате сказкоприключений.

Развиваться, открывать и познавать окружающий мир, проявлять свои качества, воспитывать самого себя, осваивать способы релаксации, расширять репертуар поведенческих реакций в различных жизненных обстоятельствах, а главное - укреплять и сохранять своё здоровье – всё это задачи нашего цикла сказок, которые организуются в соляной пещере.

Занятия проводятся курсами - 1-2 курса в год. Курс – 10 дней. Длительность сеанса 30 минут.

3.3. Формы организации оздоровительно-развивающего процесса

Реализация программы проходит в формах, специфических для детей дошкольного возраста: прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

Структура занятия (Приложение 3).

1. Вводная часть: длится 3-5 минут: Солик дает установку на вид деятельности в галокамере.

2. Основная часть занимает 10-15 минут: включает в себя следующие элементы:

- **сказка от Солика**, включающая в себя сказочную историю, рассказывающую о различных ситуациях, с которыми сталкивается человек. Интерпретация сказок заключается в том, чтобы понять и проинтерпретировать суть сказочных ситуаций, образов, конструкций сюжета.

- **дыхательные упражнения с Соликом**.

- **пальчиковые игры с Соликом**.

3. Заключительная часть занимает 2-5 минут: Солик вынимает сюрприз из соляного сундучка и предлагает детям продолжить деятельность по формированию здорового образа жизни в группе.

3.4. Учебный план

№ занятия	Тема	Краткое содержание	Количество часов
1	Первая встреча	Знакомство Солика с детьми в соляной пещере. Обязательные правила пещеры Сказка Солика «Как появилась соль?» Сюрприз из соляного сундучка - баночка с солью.	1
2	Сказка Солика «Соляная пещера»	Результаты исследования детьми «сюрприза из соляного сундучка. Как появляются соляные пещеры? Кристаллики соли сохраняют наше здоровье. Пальчиковая гимнастика Сюрприз из соляного сундучка- воздушные шары.	1
3	Сказка Солика «Дыхательные пути»	Украшение галокамеры воздушными шарами надутыми детьми. Сказка Солика «Дыхательные пути»: - Какие дыхательные пути знают дети. - Как кристаллики соли галокамеры очищают легкие. Пальчиковая гимнастика совместно с правильным дыханием. Сюрприз из соляного сундучка - цветные мелки и листы - раскраски костюма Солика.	1
4	Сказка Солика «Защитные силы организма»	Рассматривание костюмов Солика. Выбор костюмов красных и оранжевых цветов. Сказка Солика «Защитные силы организма»: - Иммунитет - что это такое? - Насморк и кашель – прощай! Пальчиковая гимнастика совместно с правильным	1

		дыханием. Сюрприз из соляного сундучка - аппликация «Звезда из соли»	
5	Сказка Солика «Правильно питайся – здоровья набирайся»	Развешивание звезд - аппликаций из соли. Сказка Солика «Правильно питайся – здоровья набирайся»: - пирамида здорового питания; - волшебство витаминов; - помощи Солику выбрать полезные продукты; Пальчиковая гимнастика совместно с правильным дыханием. Сюрприз из соляного сундучка – мешочек с камешками	1
6	Сказка Солика «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1.Вопрос Солика: «Расскажите, что вы почувствовали, когда прошли по камешкам босиком?» Сказка Солика «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»: - сам себе укреплю здоровье - гимнастика бывает разная - волшебство закаливания Пальчиковая гимнастика совместно с правильным дыханием. Сюрприз из соляного сундучка – я дарю вам эту волшебную скакалку.	1
7	Сказка Солика «Что такое двигательная активность»	Вопрос Солика- «Почему я сказал, что скакалка из соляного сундучка волшебная?» Сказка Солика «Что такое двигательная активность»: - волшебство движения - подвижные игры с дыхательными упражнениями - двигайся и будь здоров Пальчиковая гимнастика совместно с правильным дыханием. Сюрприз из соляного сундучка – кусочек мыла	1
8	Сказка Солика «Волшебство чистых рук»	Вопрос Солика- «Где вы использовали мыло, которое получили из соляного сундучка?» 2.Сказка Солика «Волшебство чистых рук» - мыльная пена и чистые руки - волшебство ритмов дня -правильно живем – сохраняем здоровье Пальчиковая гимнастика совместно с правильным дыханием. Сюрприз из соляного сундучка – настольная игра «Полезно-вредно»	1
9	Игра-викторина «Весенняя здравиада»	Поздравление Солика с началом викторины Конкурсные задания Сюрприз из соляного сундучка - награждение детей - значком «Солика»	1
10	Сочинение детьми сказки о Солике.	Сочинение детьми сказки о Солике - кто такой Солик -как помогаем Солик людям	1

		- что дал он детям Сюрприз из соляного сундучка	
--	--	--	--

3.5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала и конца обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Октябрь-май	2	10	1 раза в день

3.6. Взаимодействие с родителями

Взаимодействие воспитателей с семьями воспитанников является одним из важнейших условий формирования личности ребенка, положительных результатов в воспитании, которого можно достичь при согласованности действий и при условии развития интереса родителей к вопросам воспитания и обучения.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях:

- ✓ единство,
- ✓ систематичность и последовательность работы
- ✓ индивидуальный подход
- ✓ взаимное доверие и взаимопомощь
- ✓ обязательная полная информированность родителей о проведении оздоровительных мероприятий.

4. Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий.

Необходимые условия организации работ по реализации проекта:

Кадровые условия:

Важным условием реализации проекта является наличие медицинского работника (физиомедестра), контролирующего процесс оздоровительной процедуры и высококвалифицированного педагога, работающего с детьми и родителями.

Материально-технические условия:

Материально-техническая база позволяет проводить оздоровительные сеансы галотерапии в дошкольном учреждении. Оборудована галокамера или "соляная пещера", которая представляет собой помещение, все поверхности которого покрыты кристаллами соли, куда с помощью галогенератора нагнетается мелкодисперсная соль до необходимой концентрации.

Финансовые условия:

Для реализации Программы привлечения финансовых средств не требуется.

Психолого-педагогические условия:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса дошкольников предполагает:

- объединение целенаправленных усилий участников образовательного процесса для создания условий, системное психолого-педагогическое и здоровьесберегающее изучение воспитанников на протяжении всего периода реализации Программы (периода обучения);

Информационные условия:

Ресурсы, необходимые для освещения хода реализации Программы, рекламные буклеты, методические и учебные пособия для работы с воспитанниками, фото - видеоматериалы. Информационными ресурсами для трансляции инновационного опыта будут являться средства массовой информации, официальный сайт МАДОУ города Нижневартовска ДС № 90 "Айболит", интернет – ресурсы.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Программы:

1. Технология галотерапии. Методическое пособие. – СПб: ФГОУ «Национальный институт здоровья», ЗАО «Санкт-Петербургский институт профилактической медицины», 2012. – 13 с.
2. Галотерапия в лечении аллергических заболеваний органов дыхания у детей. Методическое письмо. Ленинград, 1991. Методическое письмо подготовлено Всесоюзным центром профилактики заболеваний органов дыхания «Аэрозоль» и отделением детской пульмонологии ВНИИ пульмонологии Министерства здравоохранения СССР.
3. Галотерапия в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания. Методические рекомендации, Ленинград, 1990г. Методические рекомендации подготовлены Медико-инженерным центром профилактики заболеваний органов дыхания Всесоюзного НИИ пульмонологии Министерства здравоохранения СССР.

5. Критерии эффективности Программы.

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников и степень сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни.

Мониторинг здоровья проводится на основе показателей:

- ✓ процент воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- ✓ индекс здоровья (%);
- ✓ процент часто болеющих детей;
- ✓ процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- ✓ процент распределения детей по группам здоровья.

6. Имеющиеся результаты по внедрению Программы:

В течение учебного года полный курс галотерапии прошел 201 воспитанник. Проведённый мониторинг реализации Программы за 2020-2021 учебный год (Приложение 3) показал следующие результаты:

- ✓ уменьшение на 7% процентов воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- ✓ индекс здоровья – 35,8%, что на 0,9 % выше, чем в прошлом году;
- ✓ уменьшение на 6% процентов количества часто болеющих детей;
- ✓ снижение на 0,3% процента детей, стоящих на учёте у специалистов;
- ✓ у всех детей, прошедших курс галотерапии, сформированы представления о пользе оздоровительной процедуры – галотерапии;
- ✓ у детей сформированы элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

7. Список используемых источников

1. Доскин В. А. «Галотерапия в комплексе оздоровления и реабилитации часто болеющих детей», Москва, Центральный Выставочный Комплекс «ЭКСПОЦЕНТР», 2012 г.
2. Галотерапия в лечении аллергических заболеваний органов дыхания у детей. Методическое письмо. Ленинград, 1991. Методическое письмо подготовлено Всесоюзным центром профилактики заболеваний органов дыхания «Аэрозоль» и отделением детской пульмонологии ВНИИ пульмонологии Министерства здравоохранения СССР.
3. Галотерапия в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания. Методические рекомендации, Ленинград, 1990г. Методические рекомендации подготовлены Медико-инженерным центром профилактики заболеваний органов дыхания Всесоюзного НИИ пульмонологии Министерства здравоохранения СССР.
4. Международная конференция «Спелео- и галотерпия», Москва, Центральный

Выставочный Комплекс «ЭКСПОЦЕНТР», 2012 г.

5. Технология галотерапии. Методическое пособие. – СПб: ФГОУ «Национальный институт здоровья», ЗАО «Санкт-Петербургский институт профилактической медицины», 2012. – 13 с.
6. Червинская А.В., Хан М.А. Роль галотерапии в программах укрепления здоровья детей //Курортные ведомости.-2005.-№3 930)- С. 74-75.
7. Хан М.А. Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей // Сб. материалов 7-ой научно-практической конференции ФУ Медбиоэкстрем МЗ РФ.- М.-2003.-С. 23-26

Общая информация о методе галотерапии

Галокамера или "соляная пещера" представляет собой помещение, все поверхности которого покрыты кристаллами соли (помощью галогенератора туда нагнетается мелкодисперсная соль до необходимой концентрации). Соль обладает бактериостатическим действием, вызывает гибель микробных клеток за счет обезвоживания и нарушения белковой структуры. Считается, что кроме того происходит слипание мелких частиц соли с микробными телами, за счет чего увеличивается их масса, и что способствует их быстрому оседанию. Галокамера предназначена для профилактики и лечения заболеваний лор-органов и органов дыхания, в особенности бронхиальной астмы и хронического бронхита. Лечебный эффект достигается за счет создания управляемого целебного микроклимата, сходного с микроклиматом подземных лечебниц в солекопах, который характеризуется наличием высокодисперсного аэрозоля хлорида натрия.

Хлорид натрия оказывает положительное влияние на функциональную активность альвеолярных макрофагов. Аэрозоль натрия способствует механическому удалению микробов и продуктов их жизнедеятельности из легких и верхних дыхательных путей и таким образом благоприятствует снижению аллергизации и интоксикации.

ПОКАЗАНИЯ к применению.

Галотерапия показана при

- ✓ бронхолегочных заболеваниях;
- ✓ бронхиальной астме, бронхите,
- ✓ хронической пневмонии,
- ✓ при заболеваниях носоглотки;
- ✓ ринитах, синуситах (гайморитах, фронтитах),
- ✓ фарингитах,
- ✓ хронических тонзиллитах,
- ✓ гипертрофии миндалин,
- ✓ поллинозах (аллергическом насморке),
- ✓ экземах,
- ✓ диатезах,
- ✓ псориазе,
- ✓ атоническом дерматите,
- ✓ а также часто болеющим детям



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острый период или обострение хронического заболевания, туберкулез (тубинфицированность, вираж туберкулиновых проб), психические заболевания и астеноневротические состояния, нейроинфекции, черепно-мозговая травма; заболевания, сопровождающиеся судорожными реакциями.

Традиционная методика проведения галотерапии в дошкольном учреждении

Детям 3-4 лет рекомендуют проведение оздоровительных процедур в галокамере по 15 сеансов в течение 3-х недель один-два раза в год. Первая процедура для детей данного возраста проводится в течение 5 минут, далее прибавляют по 2-3 минуты каждые два дня. После окончания процедуры ребенок может включаться в общий ритм деятельности и режим дня через 15-20 минут. Максимальная длительность оздоровительного сеанса в галокамере для детей 3-х лет -15-25 минут, для детей 4-х лет - до 30 минут.



Полный курс оздоровления детей 5-7 лет на основе использования галокамеры составляет 20 процедур в течение 4-х недель один-два раза в год. Продолжительность первой процедуры для этих детей - 15 минут, далее время сеанса увеличивается на 10 минут через каждые два дня оздоровительного цикла. Общая длительность пребывания ребенка в галокамере достигает в среднем 50-60 минут.

Перед началом процедуры галокамера обязательно проветривается в течение 30 минут, в помещении галокамеры влажность воздуха поддерживается на уровне 60%, а температура воздуха - в пределах +18, +19°C. После окончания работы галокамеры (в конце рабочего цикла) помещение проветривается и обеззараживается в течение 30 минут.

ВАЖНО!

После первых процедур у детей больных бронхиальной астмой или хроническим бронхитом, могут участиться астматические приступы, усилиться кашель, увеличиться количество сухих хрипов в легких. Появление кашля можно рассматривать как естественную реакцию на новые условия внешней среды. Однако в том случае, если кашель усиливается и в течение указанного периода не прекращается, процедуру следует отменить. Рост проявления описанных эффектов останавливается после первых сеансов, после чего наступает резкое улучшение. Опыт показывает, что подобные осложнения могут возникнуть в начале, в середине и в конце оздоровительного курса.

Тема: «Первая встреча»

1. Знакомство Солика с детьми в соляной пещере (Воспитатель использует куклу Солика)

Солик: Ребята, здравствуйте. Как вы думаете. Кто я? (ответы детей)

Я помогу вам. Отгадаете загадку и узнаете, кто я.

Без нее, ребята, повар, просто, как без рук.

И становится вся пища несъедобной вдруг,

Если в ранку попадает - испытаешь боль,

Вы, конечно, догадались, ну конечно это... (соль)

Солик: Я живу в этой пещере, и зовут меня Солик.

Солик обращает внимание на то, что дети попали в пещеру, где везде лежит соль, солью покрыты стены и потолок пещеры, и даже соляные сосульки.

Солик: Много интересных историй может приключиться в моей в пещере. 10 интересных приключений и историй ждут вас.

2. Солик: Для того, чтобы рассказать историю нам необходимо выполнить обязательные правила пещеры (показ карточек- схем):

Правила пещеры:

- ✓ Первое, что вы уже выполнили, в пещеру заходят в бахилах. Как вы думаете, почему?
- ✓ Запрещается ковырять, лизать соль, опираться на соляное покрытие стен. Что может произойти? *(Соль может попасть в глаза и стать причиной раздражения, боли).*
- ✓ В пещере мы должны дышать особенным способом: вдыхать глубоко воздух носом, выдыхать ртом. Давайте попробуем правильно дышать в моей соляной пещере. Делаем 10 вдохов и выдохов, а чтобы не сбиться со счета будем загибать пальцы. *(Дети дышат, загибая пальцы на обеих руках, а затем разгибая их).*
- ✓ Что вы почувствовали на языке, в носу когда начали дышать в пещере? Да. Так пахнет соль.

Солик: Сейчас я расскажу вам сказку о соли! Где вы уже встречали соль?

(Соль мы используем как приправу к пище, для того чтобы консервировать овощи, а еще она спасает нас от гололеда!) Соль представляет собой бесцветные кристаллы. Вот из такого кристалла я и появился. Откуда соль берётся, как вы думаете? Правильно, источниками соли являются моря и океаны – это морская соль. Есть каменная соль. Ее можно найти в горах, в пещерах. 8 тысяч лет люди употребляли соль в пищу. Любому пищевому продукту можно найти замену, даже хлебу. А без соли человек может прожить не больше 10 дней. Соль нужна людям для приготовления пищи, для дыхания, для движения мышц. Об этом я

расскажу вам при следующей нашей встрече.

3. Солик: А сейчас для вас сюрприз из моего соляного сундучка (достаёт баночку соли и передает детям) – исследуйте это вещество, его свойства. На следующей встрече вам это пригодится. До свидания.

Приложение 4.

Анализ заболеваемости и посещаемости старшей группы за I полугодие 2020-2021 учебного года

№	Критерии/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Количество детей в группе (списочный состав)	20	20	19	19	19,5
2.	Кол-во дней пропущенных:	150	95	35	42	322
	из них по болезни	62	63	9	13	147
	из них отпуск	85	31	22	24	162
3.	Количество случаев заболеваемости (какие заболевания)	Гепатит-1 ОРВИ-2	ОРВИ-5 Синусид-1 Прочее-1	ОРВИ-1 Прочее-1	ОРВИ-3	15
4.	Количество случаев заболеваемости на одного ребенка(списочный состав/ количество случаев заболеваемости)	0,15	0,35	0,1	0,15	0.13
5.	Количество ни разу не болевших детей	13	10	16	16	7
6.	Индекс здоровья (кол-во ни разу не бол.детей*100) на списочный состав	$7*100/19,5 = 35,8$				

Вопросы для диагностики детей по ЗОЖ в рамках Программы:

1. Что надо делать, чтобы не болеть?
2. Назови органы дыхания?
3. Назови полезные продукты?
4. Почему некоторые продукты называют «вредными»?
5. Расскажи о значении физкультуры в жизни человека.

Результаты опроса

