

# Консультация для родителей «Нетрадиционные способы оздоровления дошкольников»

Подготовила воспитатель  
высшей категории Кульпина Н.В





Мы живем в век стрессов, катастрофического загрязнения среды обитания, широкого применения химиотерапевтических средств. Все эти факторы вызывают рост заболеваемости населения по всем видам патологии и снижение рождаемости. Поскольку дети являются индикаторной группой населения при оценке качества окружающей среды, все негативные явления, прежде всего, отражаются на благополучии детей. Формирующаяся психика ребёнка чутко реагирует на негативные воздействия среды, плохую экологию и напряжённость в обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье детей. Состояние здоровья подрастающего поколения России вызывает обоснованную тревогу.

**Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением работы нашего дошкольного учреждения.**





Поэтому мы предлагаем родителям проводить в домашних условиях следующие нетрадиционные способы оздоровления:

### **Закаливание носоглотки чесночным раствором.**

**Цель** – профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Это лекарственное средство было известно в народе и применялось еще при Гиппократе. Оно очищает кровь, убивает болезнетворные микробы и считается лучшим народным средством против ОРВИ и ОРЗ.

*Как приготовить чесночный раствор.*

Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять один час. На один стакан воды следует взять один зубчик чеснока среднего размера.

Этим раствором надо полоскать горло. Важно запомнить, что использовать раствор необходимо в течение 2 часов после приготовления. Для следующего полоскания необходимо за 2 часа приготовить новый раствор.

*Когда можно применять этот вид закаливания.*

Применять чесночный раствор можно с 1 октября по 1 апреля ежедневно перед выходом на улицу.

## **Промывание носа холодной водой.**

**Цель** – восстановить носовое дыхание, освободить носоглотку от вирусной инфекции, препятствовать ее прохождению в верхние дыхательные пути.

Научите ребенка промывать нос вначале прохладной, а затем проточной холодной водой.

*Как научить ребенка промывать нос.*

Подставить под воду ладонь, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко и быстро втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её. То же самое сделать правой ноздре.





## Полоскание горла солевым раствором со снижением ее температуры

Начинают эти процедуры при температуре воды +36-37о. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10о и доводится до комнатной температуры. Постепенно температура воды снижается до 20-22о с целью достижения закаливающегося эффекта.





## Босохождение

Босохождение - следует начинать в носках по ковру в игровой комнате, на зарядке и физкультурном занятии по 5–10 минут. Через 3–4 дня - хождение по ковру босиком, начиная с 5 минут, в течение месяца довести это время до 20 минут. Данная процедура проводится в игровой комнате, на утренней зарядке, на физкультурном занятии. Температура в помещении поддерживается 22–24° С.

Утром и вечером детям рекомендовано ходить дома босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время должно удлиняться на 10 23 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.





## Солевая дорожка

Необходимо подготовить 3 полотенца: 1 опустить в солевой раствор и выложить на пол, второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры положить рядом с первым, третье полотенце остается сухим и кладется рядом со вторым. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирая соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используют массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперед-назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т.д.

