**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

***Физическое воспитание дошкольника: нетрадиционные методы оздоровления.***

Компоненты, входящие в систему научно обоснованной программы здоровья: правильно соблюдаемый и организованный распорядок дня, рациональное питание, ритмичность нагрузок и др.

Комплексное определение здорового ребёнка дошкольного возраста включает в себя большой набор характеристик – жизнерадостность, устойчивость к неблагоприятным внешне средовым факторам, высокий уровень выносливость и работоспособность.

Программа закаливания рассматривается как система оздоровительно – профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребёнка в домашней обстановке и детского сада характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции (терморецепторы и сосуды кожи и подкожной клетчатки) плохо функционирующих в период раннего и дошкольного детства.

Необходим индивидуальный подход и поиска эффективных для детей профилактических и оздоровительных методов.

Обязательным условием эффективного закаливания является, прежде всего, наличие у детей неперегривающей одежды на открытом воздухе и в помещении. Основное правило его использования – соответствие погоде на данное время дня, а не по сезону. Ребёнок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений он испытывал ощущение зябкости. В помещениях не следует надевать на ребёнка шерстяные фуфайки и колготки, надо устранить чепчики, тёплые шарфы закрывающие уши. Одежда на улице и дома должна быть лёгкой, позволяющей двигаться без затруднений.

Другим обязательным условием закаливания является поддерживание определённой температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18 - +20 так как при более высоких сверхкомфортных температурах механизм физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний. Хорошее закаливающее действие оказывает хождение босиком, при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности.

Применение специальных температурных закаливающих процедур составляет сущность активного закаливания. Наряду с традиционными принципами использования, сформулированными ещё в начале прошлого века Г.Н. Сперанским (систематичность и последовательность, учёт индивидуальность индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья, наличие положительных эмоций у детей при процедурах и др.) Выдвинут принцип температурных воздействий (т.е. не только холодовых но и тепловых).

Это контрастные воздушные ванны с постепенно увеличивающейся разницей температур воздуха (начиная с 4 и заканчивая 10-15С в двух помещениях, когда дети перебегают из одной комнаты в другую). Наиболее действенным нетрадиционным методом закаливания является контрастный душ. При двух – трёх сменах тёплой – холодной воды с постепенным увеличением разницей до 4 – 10 – 15С.

Эффективным методом является полоскание горла холодной начальная температура +32 - +30С доводится до комнатной температуры после каждого приёма пищи.

Важно начать закаливание с обливания ног водой контрастных температур. С последующим растиранием ног сухим жестким полотенцем.

Весомо важным является вопрос о режиме проведения контрастных процедур для детей переболевших ОРЗ и являющихся на определённый период времени физически ослабленными. В период после перенесённого ОРЗ закаливание проводят в течение 5-7 дней в половинном объёме с начальных температур.

Аэрофитотерапия основана на “феномене фитонцидов”, то есть способности растений выделять вещества, обладающие мощным бактерицидным действием.

В результате цитохимических исследований выделены комбинации ароматов – санацеллы, увеличивающие жизнестойкость организма. Одна санацелла содержит розовое, лавандовое масло и майоран; другая – моранду и гибридизированный котовник. Соединённая санацелла содержит совокупность этих масел.

Восприятие и воздействие этих масел (ароматов) различно на протяжении суток. Особенно важно воздействие эфирных масел по утро, когда наиболее сильно понижается энергетический обмен клеток и наиболее вероятно возникновение заболевания.

Снижается число заболеваний ОРЗ и сокращается время болезни, отмечается изменение поведеньчиских реакций: засыпают быстрее, сон спокойный, аппетит хороший, бодрствование активное.

Учитывая противогриппозное действие мяты, лаванды и шалфея; антиинфекционное – фенхеля; психотерапевтическое (расслабляющее, успокаивающее, горманизирующее) действие смеси эфирных масел: полыни, лимона, лаванды, котовника, розового масла и фенхеля можно рекомендовать следующие санацеллы применения с целью предупреждения ОРЗ у детей.

1. Эфирное масло лаванды, котовника и розового масла. Поваренную соль (2ч. ложки) смешать с кремниевым песком (1/2ч. ложки) и 2-3 капли масел. Высыпать в банку из тёплого стекла с заканчивающейся крышкой.
2. Флакон со смесью: 4 мл. спирта и 2-3 капли эфирных масел полыни, лимона, лаванды, котовника, розового масла и фенхеля.
3. Смесь поваренной соли и эфирных масел полыни, лимона, шалфея мяты, котовника и фенхеля.

Открывать сосуды во время дневного сна в течении двух месяцев.