

Васильева Людмила Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

Лазарева Галина Тимофеевна

заведующая

Ефимова Татьяна Германовна

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №19»

г. Чебоксары Чувашской Республики

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**«ВОЛШЕБНАЯ» САУНА В ДЕТСКОМ САДУ –
ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ХУДОЖЕСТВЕННОГО
РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: в данной статье представлена возможность оздоровления детей, посещающих дошкольное учреждение, посредством использования такого современного метода закаливания, как термотерапия. Авторами представлены результаты, доказывающие эффективность проведенной в детском саду работы по оздоровлению детей.

Ключевые слова: сауна, термотерапия, центр оздоровления, центр художественного развития, часто болеющие дети, совместная образовательная деятельность.

Актуальность модели заключается в максимальном приближении детского сада к активному взаимодействию с семьями, имеющими часто болеющих детей 2–4 лет, которые ежегодно направляются в наше дошкольное образовательное учреждение – муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 города Чебоксары», имеющего четыре группы оздоровительной направленности.

Одним из путей оздоровления воспитанников нашего детского сада является использование современного метода закаливания – термотерапия. *Новизной*

нашей модели работы является следующее: сауну мы используем *не только как центр оздоровления, но и как центр развития малышей.*

В перерывах между посещениями термокамеры педагог стимулирует разные виды детской деятельности (изобразительная, игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная). В обучении детей созданию эмоционально – выразительных образов в содержании лепки и рисования применяются такие современные нетривиальные художественные материалы, как мягкая игровая паста для моделирования, плавающий и шариковый пластилин, пальчиковые краски и др.

Кроме того, в целях укрепления здоровья используется технология музыкотерапии и дыхательная гимнастика.

Ежегодно проводимая в детском саду целенаправленная работа по оздоровлению и образованию детей дает положительные результаты. Итоги 2016-2017 учебного года позволили нам составить характеристику воспитанника МДОУ «Детский сад № 19 г. Чебоксары», показывающую уровень его здоровья и физического развития.

61 ребенок прошел полный курс оздоровления, закончил – 51 ребенок, что составляет 83,6%. Ни у одного ребенка детского сада не ухудшилось состояние здоровья, улучшилось состояние здоровья у 19 детей (37,2%), на стадии выздоровления к моменту выведения в общеразвивающие группы детских садов города Чебоксары было 29 детей (56,8%). И только у троих детей (5,8%) состояние здоровья осталось без изменений. Из группы очень часто болеющих детей выздоровление наблюдалось у 5 детей (41,6%), а улучшение – у 7 детей (58,3%). К концу оздоровительного периода 2 ребенка из второй группы здоровья переведены в I первую группу, 2 ребенка с третьей группой здоровья переведены во вторую группу. Улучшились показатели физического развития: двое детей с микросоматическим развитием к концу оздоровительного периода имеют мезосоматическое развитие.

В 2016 году число дней, пропущенных детьми по болезни, по сравнению с 2015 годом уменьшилось на 253 дня. Мы считаем, что эффективность работы

связана с системой работы по оздоровлению и профилактике простудных заболеваний с детьми, педагогами и родителями.

Таким образом, полученные нами результаты показали эффективность проведенной в детском саду работы по оздоровлению детей. Она достаточно высока и составляет в годовой динамике 94%.

Проблема часто болеющих детей привлекает большое внимание медиков, педагогов, психологов, гигиенистов и др. Актуальность этой проблемы связана с высоким уровнем заболеваемости детей в раннем и младшем дошкольном возрасте. В нашем детском саду воспитываются часто болеющие острыми респираторными заболеваниями дети. В учреждение поступают малыши от полутора до трех лет. Использование сауны как вида закаливания особенно эффективно для часто болеющих детей, с которыми мы работаем. Термотерапия (суховоздушная ванна) в специальном помещении – сауне как современный метод закаливания детей, относится к контрастным методикам в пульсирующем режиме. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Другими словами, те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевания ребенка. Модель воздействия «тепло-холод-тепло», как правило, обеспечивает выработку быстрых терморегулирующих реакций. Врач-педиатр С.М. Мартынов утверждает, что регулярное посещение сауны положительно влияет на снижение частоты, тяжести и продолжительности течения респираторных вирусных инфекций и может стать одним из средств оздоровления часто и длительно болеющих детей [2, с. 191]. По его исследованиям после 10–15 посещений сауны у многих детей заболеваемость простудой уменьшается в 2–2,5 раза, улучшается газообмен и вентиляция легких. Глубокое прогревание в сауне способствует активизации защитных механизмов организма. Под влиянием паровых процедур происходит определенная тренировка сердечно-сосудистой системы за счет усиления кровообращения и увеличения сердечного выброса крови.

По мнению ученых Ю.Ф. Змановского, Б.Б. Егорова, С.М. Мартынова и С.С. Прищепа, посещение сауны возможно детям с 3–4 лет. В Финляндии родители приносят в сауну даже грудных детей [1, с. 34]. Чехи также ратуют за более ранний возраст для приобщения к сауне. Сауна в Чехии включена в программу оздоровления детей, начиная уже с ясельного возраста [2, с. 190–191].

В оборудованной в нашем детском саду сауне имеются три помещения: термокамера, душевая и комната отдыха с фитобаром. В термокамере установлена электрокаменка для нагрева воздуха и получения сухого пара. Регулирование температуры в ней обеспечивается датчиком-реле с термочувствительным баллоном с автоматическим поддержанием заданной температуры воздуха в термокамере. В ней мы поддерживаем температуру воздуха в пределах 60–70⁰С. В термокамере имеются три полки на 5 посадочных мест. Душевая оформлена кафелем мажорных цветов. Орошающий душ имеет насадку в виде игрушки – «Динозаврик Дино». В окраске комнаты отдыха также подобраны теплые тона. Помещение окрашено в два цвета – салатовый и лимонный. Подобрано и цветовое решение мебели в этой комнате – она желтого цвета. От этого выигрывает весь интерьер комнаты отдыха сауны. Уже при входе в сауну дети (и любой посетитель) ощущают приятную успокаивающую атмосферу.

В организации нетрадиционного закаливания мы опираемся на методику оздоровления детей в сауне, разработанную врачом-педиатром С.М. Мартыновым и кандидатом педагогических наук С.С. Прищепа [2, с. 4].

Выбранная нами методика проведения процедур в термокамере рекомендуется для часто болеющих детей с 3 лет. Отличительными особенностями методики оздоровления названных выше специалистов является то, что предусматривается только два захода в термокамеру, а для здоровых детей – три захода, нахождение детей только на второй полке термокамеры при обоих заходах, здоровые же дети в каждый новый заход поднимаются на полку выше [3, с. 5]. Температура на второй полке постоянна – 60–70⁰С, для здоровых детей температура воздуха значительно отличается – до 10⁰С и более [3, с. 5].

С учетом названных особенностей нетрадиционного закаливания младших дошкольников в сауне процедура термотерапии в нашем детском саду предполагает двукратный заход в термокамеру и двукратный отдых. Для детей первый заход и второй заход в термокамеру проводятся при одинаковой температуре воздуха в ней – 60–70°C, как и рекомендуется для часто болеющих детей. До входа в сауну дети принимают душ в течение 2–3 минут (36–37°C), после чего с помощью взрослого насухо вытираются полотенцем и входят в термокамеру. Первый заход в нее составляет 2 минуты, последующий отдых – 5 минут, второй заход – 3 минуты, и соответственно последующий отдых – 10–15 минут.

В термокамере дети выполняют простые дыхательные упражнения, слушают сказки или музыку через специальный динамик. Дети находятся в термокамере в шапочках (шерстяных или вязаных), а в комнате отдыха – в валенках, так как важно, чтобы ноги были всегда теплыми. Температура воздуха в комнате отдыха достигает 20–24 С.

Дети посещают сауну один раз в неделю в сопровождении взрослых. Режимы пребывания детей в дни посещения сауны и в дни непосещения сауны разные. Разница режимов заключается в том, что в день посещения сауны после завтрака дети выходят на прогулку, а образовательная деятельность организуется после прогулки в комнате отдыха сауны.

Первое посещение ребенком сауны – ознакомительное. Подгруппа детей вместе с педагогом входит в комнату отдыха, где их встречает сказочный персонаж – хозяин сауны – домовенок Кузя. От лица Кузи педагог знакомится с детьми и приглашает пройти по комнатам: самой теплой, где есть печка и можно славно прогреться; цветочной, в которой живет динозаврик Дино и поливает всех из лейки; и комнате отдыха, в которой можно рисовать, лепить, играть вместе с Кузей и пить полезный чай из трав.

В опубликованных пособиях по организации закаливающих процедур в суховоздушной сауне раскрываются вопросы исключительно проведения мероприятий оздоровительного характера. Инновационной идеей нашей работы с детьми в сауне является то, что она используется нами не только как центр

оздоровления, но и как центр художественного развития малышей. В методику проведения процедуры термотерапии, разработанную С.С. Прищепа, мы ввели дополнение – отдых, который организуется в форме игровых ситуаций. В комнате отдыха с детьми в соответствии с разработанным планом работы планируются интересные события – образовательная деятельность. В перерывах между посещениями термокамеры (первый отдых – 5 минут, второй – 10–15 минут) организуются разные виды детской деятельности. После первого захода в сауну в перерыве (5 минут) с детьми проводятся игры и общение с игровым персонажем – домовёнком Кузей как хозяином «волшебной сауны»; после второго захода проводится изобразительная деятельность детей (рисование или лепка) с обязательным участием этого же игрового персонажа. Поэтому каждая встреча детей с домовёнком Кузей является для них ярким событийным явлением и занимательным делом. Изобразительная деятельность с детьми проводится с учетом современных требований к организации обучения детей в форме игр-сказок, игр-экспериментов, игр-опытов и др.

В изобразительной деятельности в целях обучения детей созданию эмоционально-выразительных образов в содержании лепки и рисования применяются такие современные нетривиальные художественные материалы, как мягкая игровая паста для моделирования, плавающий и шариковый пластилин, пальчиковые краски, восковые карандаши, а также разнообразные аксессуары для лепки и рисования – скалки, прессы (фигурные шприцы), формочки, губки, валики.

В сауне детского сада работают подготовленные специалисты, которые способны эффективно, на уровне современных требований решать задачи оздоровления и развития детей. Во время проведения оздоровительных процедур все сотрудники дошкольного образовательного учреждения отвечают за жизнь и охрану здоровья детей. Координационное руководство работой по оздоровлению и развитию воспитанников обеспечивает заведующий детским садом, методическое сопровождение – старший воспитатель. Врач осуществляет допуск детей к процедуре термотерапии. Медсестра организует проведение необходимых оздоровительных и закаливающих процедур в помещениях сауны в соответствии с

группой здоровья детей и их индивидуальными особенностями. Штатные единицы врача и медсестры сауны выделены для нашего детского сада БУ «Вторая городская больница» города Чебоксары в соответствии с нормативами для санаторных дошкольных учреждений. Воспитатель, работающий в сауне, организует работу с детьми в комнате отдыха. Помощник воспитателя приводит детей в сауну, помогает им при переодевании. Завхоз несет ответственность за исправное состояние и правильную эксплуатацию помещений сауны, проверяет полное отключение нагревательного аппарата из общего питания после процедуры.

Ежегодно проводимая в детском саду целенаправленная работа по оздоровлению и образованию детей дает положительные результаты. Приведем итоги эффективности оздоровления за период 2016–2017 учебного года. Полный курс оздоровления прошли 61 ребенок, закончили его 51 ребенок. Ухудшения состояния здоровья у детей не отмечено, улучшилось состояние здоровья у 48 воспитанников. И только у трех детей (5,8%) состояние здоровья осталось без изменений.

Таким образом, полученные нами результаты показали эффективность проведенной в детском саду работы по оздоровлению детей. Она достаточно высока, и составляет в годовой динамике 94%.

Произошли изменения и в художественном развитии воспитанников, о чем можно судить по следующим показателям: дети проявляют эмоциональное отношение к процессу лепки и рисования, передают свое отношение к изображаемому, выбирают по своему желанию изобразительные материалы, проявляют интерес к результату изобразительного творчества, демонстрируя их игровому персонажу Кузе, живущему в «волшебной» сауне, активно общаются с ним.

Таким образом, проводимая в сауне детского сада оздоровительная и образовательная работа с детьми 3 лет эффективна, интересна и отвечает требованиям к качеству дошкольного образования на современном этапе.

Список литературы

1. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. – М.: Просвещение, 2008. – 96 с.

2. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Просвещение, 1991. – 222 с.

3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна / Под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Гном и Д, 2004. – 159 с.

4. Прищепа С.С. Как использовать сауну в условиях дошкольного учреждения // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. – №1. – С. 85–86.

5. Термотерапия в дошкольном учреждении: Методика проведения оздоровительных процедур / Авт.-сост. Т.В. Волосникова, Т.И. Доверецкая, С.В. Попов, С.О. Филиппова. – М.: Школьная пресса, 2005. – 15 с.