Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете ГБДОУ № 35
протокол №1 от 31.08 2023 г.

«Утверждена»
заведующий
Н.В. Родионова
дата «31» августа 2023 г.
53-А

ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35
Колпинского района Санкт-Петербурга

Дополнительная оздоровительно-профилактической программа
«Будь здоров»

для детей 2 – 7 лет
и взрослых
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
м/с ФТК
Ермолаева Т.П.
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Галотерапия - это комплекс лечебно-профилактических мероприятий и прежде всего, лечение и профилактика заболеваний органов дыхания, ЛОР органов, снятие эмоционального стресса, улучшение функциональных адаптационных и защитных возможностей организма. Профилактика хронической патологии внутренних органов.

Актуальность: Лечебный эффект в галокамере достигается за счет создания лечебного микроклимата, который характеризуется наличием высокодисперсного аэрозоля хлорида натрия, гипоаллергенной и гипобактериальной воздушной средой, аэроионизацией, камфортными микроклиматическими условиями, а также специальным аудио психотерапевтическим воздействием.

Целесообразность: Галоаэрозоль улучшает свойства бронхиальной слизи, оказывает мукорегулирующее действие, убивает стрептококки, стафилококки – вызывающие заболевание ЛОР-органов (аденоиды, хронические тонзилиты)

Сезонные курсы (осень, весна), хорошая профилактика (ОРВИ, гриппа). Также применяется для лечения и профилактики кожных заболеваний (диффузный нейродермит, аллергический нейродермит, экзема, псориаз, и др.) Пребывание в соляной пещере - прекрасный метод для оздоровления кожи.

Цель: оздоровления и профилактики заболеваний органов дыхания

Задачи:

- Профилактика и лечение ЛОР-органов, заболеваний верхних дыхательных путей
- Профилактика и лечение кожных заболеваний
- Оздоравливающее действие (снятие эмоционального стресса, улучшение функциональных, адаптационных и защитных возможностей организма)

Отличительная особенность:

Галокамера оборудована в отдельном помещении, стены и пол которого выложены из соли. В галокамере установлены галогенератор, распыляющий частицы соли, и вентилятор для очистки воздуха после процедур
Имеются шезлонги для детей и взрослых.

В помещении галокамеры, дети находятся в хлопчатобумажных накидках и бахилах.
Сеансы сопровождаются светомузыкой.
В терапевтических целях используются звуки природы, шум моря, пение птиц, детские сказки

Перед процедурой ребенка обязательно осматривает медсесра на наличие острых заболеваний или обострений. Не каждого ребенка можно положить в комнату, где нет ни окон, знакомого лица воспитателя. Поэтому, перед сеансом рассказывают, что галокамера для детей – это волшебная пещера, которая состоит из соли, а те, кто там находятся, становятся большими и здоровыми. Прежде чем туда попасть, нужно надеть волшебные носочки и укрыться волшебной простыней.

Противопоказания для лечения в галокамере:

- Аллергия на соль
- Все заболевания в острой стадии
- Острые инфекционные заболевания
- Хронические заболевания в стадии обострения и осложнения острогнойными процессами
- Психические заболевания
- Все формы наркомании и токсикомании
- Болезни крови в острой стадии и фазе обострения
- Злокачественные новообразования
- Кровотечения различного происхождения
- Все формы туберкулеза в активной стадии
- Острые и хронические заболевания почек

Целевая аудитория: дети 2-7 лет,
взрослые

Формы и режим занятий: занятия 3 раза
Курс: 10 сеансов

Наполняемость учебных групп: 4 человека
Формы организации занимающихся: групповая

Сроки реализации
Рассчитана на один год

3 Материально-техническое оснащение программы

Помещение: галокамера
Хлопчатобумажные накидки, бахилы, музыкальный центр, муз сопровождение: детские песенки, звуки природы, шум моря, пение птиц, детские сказки

Учебно-методическое обеспечение

Северо-западный центр «Стандартизация, образование, медицина» «Галотерапия», методические рекомендации, СПб.

1. Балева JI.С. и соавт. «Современные подходы к лечению и оздоровлению часто болеющих детей» М. — 2005г.

2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях, пути решения. // Российский педиатрический журнал. 1998.-№1.-С. 5-8.

3. Зайцева О. В., Щербакова М. Ю Острые респираторные заболевания у детей: современные аспекты лечения и профилактики. Пособие для врачей. М., 2003.