

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ В ДЕТСКОМ САДУ

Чаще всего дети болеют, когда начинают посещать детские ясли и сады. Впервые появившись в детском саду, ребенок попадает в агрессивную вирусную среду. Поэтому ребенок вначале будет часто болеть, пока организм его не выработает иммунитет к вирусам и их модификациям.



У детей с четырех - пяти лет частота заболеваемости снижается, что связано с проявлением специфического иммунитета после перенесенных заболеваний.

Профилактика ОРВИ в ДООУ заключается в следующих мероприятиях:

1. Закаливание.
2. Правильная организация сна на свежем воздухе.
3. Санитарно-просветительная работа для родителей и персонала.
4. Обогащение рациона питания продуктами с более высоким содержанием витаминов А, В и С.

Продукты, богатые витаминами А, В, С:

- ☐ лимон
- ☐ цветная капуста
- ☐ шпинат
- ☐ киви
- ☐ пшеничные отруби

- ☐ зеленые и оранжевые овощи и фрукты
- ☐ молочные продукты
- ☐ рыба
- ☐ орехи.

Если ваш ребенок все же заболел, то лучше воспользоваться следующими советами доктора Комаровского. Прежде всего профилактика и лечение ОРВИ предполагает не глотание таблеток и микстур, а вести активный образ жизни и создание условий, в которых организм ребенка сам легко справится с вирусом.

КОМАРОВСКИЙ Е.О. ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

1. В помещении должно быть свежо и влажно, а ребенок тепло одет.
2. Еда должна быть легкой, углеводной, жидкой – и только по желанию ребенка. Лучше немного дать поголодать, чем перекормить.
3. Много пить (поить). Чай, морсы, компот, кисель.
4. В нос часто закапывать солевые растворы!
5. При повышенной температуре — использовать парацетамол или ибупрофен. Аспирин противопоказан категорически.
6. Никаких антибиотиков. Антибиотики лишь увеличивают риск осложнений.

Вывод: профилактика ОРВИ у детей значительно снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ и повышает шансы на благоприятный исход. Эффективность профилактики ОРВИ, направленная на укрепление иммунитета, проявиться только при ежедневном, постоянном и настойчивом выполнении своего долга родителями, воспитателями и педагогами. Главная задача взрослых – создать благоприятные условия для жизни и развития детей.

Консультация для родителей: «Будем вместе мы играть и здоровье укреплять!»

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Известно, что ***игра – основной вид деятельности детей***. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Движение – это тоже эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Родители не только сохраняют здоровье своего ребенка, но и стараются укрепить его. Часто, многие даже не знают, как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений?

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим ***следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе***. Если, наши погодные условия не позволяют вам играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение.

В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут травмировать ребенка.

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность различна: она зависит от возраста ребенка (например, 2 летнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, самокатами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д.

Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

Двух- и трехлетних детей правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч проще всего научить в игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе. Отец или мать начинает игру вопросом: «Во что будем играть?». Не нужны длинные рассказы и объяснения, поскольку ребенок их все равно не поймет – сразу включайте его в игру. Можете, например, начать ходить по кругу, бегать, прыгать и лазать, а ребенок будет спонтанно приспосабливаться, подражать вашим действиям и одновременно учиться соблюдать последовательность действий.

Игры для малышей носят тематический характер. Вначале они очень просты, их содержание взято из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними. Например: «прыгаем, как зайчики», «ходим, как мишки».

Как малышам, так и детям дошкольного возраста нравится играть, и они играют с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья, а именно для развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид

двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ребенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супергерой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяют родители. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

И помните физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием. И что самое приятное, что играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.