

## Закаливание детей дошкольного возраста



2021г

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.



Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

И конечно же не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.

## Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнажённым. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.



## Закаливание детей водой

### *Умывание.*

При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

### *Обтирание.*

Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

### *Обливание.*

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голени и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.



*Игра с водой* также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

## Закаливание детей солнцем



Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время, им трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые

лучи солнца и вновь - в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

## Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

## Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

## «Потягушки».

Вот как птички потянулись

Все они уже проснулись.

А теперь пора вставать

По дорожкам шагать

Умываться, одеваться

Птичкам хочется летать

*(стоя возле кровати поднять руки вверх потянуться за руками - вернуться в исходное положение)*

## «Разминаем ножки»

А теперь разбудим ножки

Поиграем все немножко.

*(Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки - согнуть ноги в голеностопном суставе)*

Желаем вам не болеть и посещать детский сад !



## Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавируса в сезон заболеваемости



2021г

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы **гриппа, парагриппа**, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Теперь в этом списке есть и коронавирус. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.



### Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса

#### В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (*театров, кино, супермаркетов*) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с **гриппом**.

## Что нужно делать чтоб ребенок не болел часто в детском саду?

- Закаливание - один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребенок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже заболев, перенесет простуду гораздо легче.
- Другой простейший способ - чаще мыть руки в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул.
- К ослаблению иммунитета приводит дефицит витаминов и минералов в организме. Выделяют группу витаминов, оказывающих укрепляющее воздействие на иммунитет - это витамины А, Е, С, а так же источник витамина А - бета-каротин. Не спешите пичкать кроху лекарствами, если он заболел. Пусть учится справляться с проблемой его собственный иммунитет.



- Иммунитет ребенка определяется образом жизни. Он крепче у тех детей, которые много времени проводят на свежем воздухе, много двигаются, едят когда голодны и пьют прохладные напитки. Поэтому лучшее, что может сделать мама - это много гулять с ребенком, обеспечить ему возможность много бегать -прыгать -лазить, не заставляя есть насильно. В квартире нужно почаще проветривать и стараться поддерживать нормальную влажность.
- Еще можно орошать по вечерам ребенку, пришедшему из сада, нос слабым солевым раствором (1 чайная ложка на литр воды. Это хорошая профилактика развития вирусных инфекций, так как на пересушенных слизистых вирус размножается значительно быстрее.

## Можно ли ребенка водить в сад с соплями и кашлем без температуры?

Насморк у детей дошкольного возраста бывает часто. Многие родители приводят их в садик, если присутствует только ринит и больше никаких симптомов простуды. Самостоятельно выявить, почему появились выделения из носа **невозможно**. Поэтому рекомендуется перед детским дошкольным учреждением посетить педиатра, который сможет определить, есть ли повод для беспокойства. При этом если природа насморка неинфекционная, например, аллергического происхождения, то врач выдает справку о том, что именно его вызвало. Это объясняет воспитателям и родителям других детей группы, почему дошкольник с соплями может находиться в саду. В случае если он болен, педиатр выпишет больничный лист и назначит соответствующую терапию.

В виду предстоящего подъема эпидемической ситуации по заболеваемости ОРВИ и гриппу актуальным является утренний фильтр (утренний прием) детей в ДОО. В ДОО проводится ежедневный утренний прием детей воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей, и по показаниям (при наличии катаральных явлений (явлений интоксикации), проводят ребенку термометрию. **Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в ДОО не принимаются**; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей (п. 11.2 СанПиН 2.4.1.3049-13).

--	--	--

