Вам желает крепкого здоровья!

C=RU, O=ГБОУ СОШ п.Масленниково, CN=Шустова Н.И., E=maslen_sch_hvr@samara.edu.ru

К кому бегут воспитатели, если ребенок в группе нечаянно упал или поранился? К кому обращаются родители, когда им нужно узнать о предстоящих прививках? Кто составит вкусное и полезное меню для ребят? Все эти вопросы может решить медицинская сестра. Мамы и папы могут спокойно доверить свое чадо детскому саду, если там работает медицинский работник с большим опытом, который по-настоящему любит детей и умеет им помогать. Сотрудника мед.службы всегда можно узнать по белоснежному халату.

Хлопот на работе у медсестры хватает, весь день расписан буквально по минутам. Нужно успевать каждое утро осматривать детей в группах, проверять чистоту в помещениях, расписывать меню на следующий день, проверять качество приготовленной пищи. Медицинский работник отвечает за состояние здоровья воспитанников и сотрудников, следит за правильностью и своевременным проведением утренней гимнастики, прогулок, физкультурных и музыкальных занятий, где дети довольно много двигаются. Осуществляет организацию профилактических прививок по календарю для каждого возраста. Кроме того, каждая медсестра в детском учреждении может оказать первую помощь, если ребенок подвернул ногу или посадил занозу. Ее добрым рукам доверяют все воспитанники, а она знает всех ребятишек по именам. С некоторыми она бывает строгой, а плачущего кроху может утешить ласковым словом и вкусной «витаминкой».

Медсестра в детском саду – это добрый защитник всех малышей.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648 - 20

Функциональные обязанности медицинских работников ДОУ

1	2
Вид деятельности	**Частота наблюдения (контроля)**
	медсестра
1	3
Первичная профилактика	
• Контроль санитарногигиенических условий в учреждении • Контроль и оказание методической помощи в организации воспитательно-образовательного процесса (участие в составлении расписания, режима дня и занятий)	• Постоянно • Один раз в месяц
• Контроль состояния фактического питания и анализ качества питания • Контроль выполнения натуральных норм • Контроль санитарногигиенического состояния пищеблока • Участие в составлении меню	• Постоянно • То же • –"– • –"–

• Бракераж готовой продукции	• –"–
Физическое воспитание	
• Распределение воспитанников на медицинские группы для занятий физкультурой • Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей • Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий	• – • Два раза в год • Один раз в месяц
Гигиеническое воспитание в детском коллективе	
• Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни, профилактике СПИДа • Организация мероприятий по профилактике близорукости, кариеса, нарушений осанки и др. • Контроль гигиенического воспитания	• Один раз в месяц • То же • Постоянно
Иммунопрофилактика	
• Планирование и анализ вакцинации • Контроль состояния здоровья после прививки, регистрации местной и общей реакции на прививку	• По плану вакцинации постоянно
Мероприятия по обеспечению адаптации к ДОУ	
• Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом) • Контроль течения адаптации и проведение медико-педагогической коррекции	• Постоянно • Постоянно • Постоянно

• Проведение медико-педагогических мероприятий по формированию функциональной готовности к обучению	
Диспансеризация	
• Проведение профилактических медицинских осмотров • Проведение (совместно с педагогом) скрининг-тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья • Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья. Контроль их выполнения • Проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль их выполнения в образовательном учреждении и детской поликлинике	• Один раз в год • То же • -"– • Постоянно

Медицинская документация ДОУ

Индекс дела	Наименование дела	Срок хранения документа	Примечание
1	**2**	**3**	**4**
0601	Копия лицензии на медицинскую деятельность обслуживающей детской поликлиники	На период действия	–
0602	Медицинские карты воспитанников (форма № 026у)	В течение пребывания ребенка в детском саду	Выдается родителям (законным представителям) при выбытии ребенка (в школу, другое учреждение)
0603	Карты профилактических прививок в детской поликлинике (форма № 063у)	То же	То же
0605	План проведения и Журнал учета проведения профилактических прививок и туберкулинодиагностики	3 года	–

0607	Журнал контроля санитарного состояния помещений	3 года	–
0608	Журнал учета посещаемости детей	1 год	–
0609	Диспансерный журнал (форма № 030у)	1 год	–
0610	Журнал учета движения детей по группам здоровья	3 года	–
0611	Журнал дегельминтизации	1 год	–
0612	Журнал осмотра детей на педикулез и кожные заболевания	1 год	–
0614	Журнал учета заболеваемости	3 года	–
0615	Журнал регистрации инфекционных заболеваний (форма № 060у)	3 года	–
0616	Карантинный журнал	1 год	–
0617	Журнал регистрации прохождения медицинских осмотров и гигиенической аттестации сотрудников	Постоянно	–
0621	Журнал учета проведения профилактических мероприятий в медицинском кабинете	Постоянно	–
0622	Накопительная ведомость расхода продуктов питания	1 год	–
0623	Журнал бракеража сырой продукции	1 год	–
0624	Журнал бракеража готовой пищи	1 год	–
0625	Журнал здоровья (работников пищеблока)	1 год	

Готовый план мероприятий в период заболеваемости гриппом и ОРВИ

Ноябрь – период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ. Вам нужно организовать противоэпидемические мероприятия и по-новому проводить дезинфекцию. Для организации мероприятий воспользуйтесь готовым планом. Узнайте, как дезинфицировать воздух в помещениях, посуду, игрушки, мебель, санузлы.

Медсестра в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ должна организовать санитарно-гигиенические и дезинфекционные мероприятия. Для этого провести инструктаж воспитателей и младшего обслуживающего персонала. Каждый день необходимо контролировать, как проводятся мероприятия. К санитарно-гигиеническим мероприятиям относятся

утренний фильтр и контроль за соблюдением правил личной гигиены. Дезинфекционные мероприятия – это обеззараживание воздуха, уборка помещений, обработка посуды и игрушек.

Как спланировать противоэпидемические мероприятия

В начале учебного года профилактические мероприятия против простуды, гриппа и ОРВИ нужно проводить вне зависимости от количества заболевших детей. К ним относятся закаливающие процедуры, контроль за прогулками и режимом проветривания помещений, утренний фильтр детей, укрепление иммунитета, вакцинация. Если в группе по причине заболевания гриппом или ОРВИ отсутствует более 20 процентов воспитанников, необходимо провести десять противоэпидемических мероприятий. Готовый план мероприятий представлен на следующей странице. Он поможет вам организовать их, назначить ответственных и проконтролировать сроки исполнения.

Как проводить дезинфекционные мероприятия

В период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ нужно по-другому проводить дезинфекцию. Что в детском саду обязательно надо дезинфицировать, смотрите далее.

МЕДСЕСТРА ДОЛЖНА ЗНАТЬ

Что необходимо продезинфицировать

В период подъема заболеваемости ОРВИ дезинфицировать необходимо:

– воздух;

– поверхности в помещениях, мебель;

– столовую посуду и приборы;

– предметы личной гигиены;

– игрушки;

– уборочный материал.

Увеличить время проветривания и дезинфекции воздуха

9 часов – время, в течение которого возбудители респираторных инфекций сохраняются в воздухе помещений

Возбудители респираторных инфекций могут сохраняться в воздухе помещений до девяти часов. В связи с этим в группах в период эпидемического подъема заболеваемости следует проводить проветривание и дезинфекцию воздуха. Дезинфекцию воздуха проводите с помощью бактерицидных установок два раза в день и строго во время отсутствия детей. Готовый график кварцевания разных помещений представлен далее.

Время	Игровая	Спальня	Раздевалка
7:00-7:30			+
11:00-11:30		+	
13:30-14:00	+		
14:30-15:00			+
15:30-16:00		+	
17:00-17:30	+		

График кварцевания помещений

Обязательно проветривайте помещение после окончания процедуры. Проветривать нужно все помещения 10–15 минут. Затем каждые 1,5–2 часа проветривать от 2 до 7 минут в зависимости от температуры воздуха на улице. Проветривать все комнаты следует в отсутствие детей. Заканчивайте проветривание за 30 минут до возвращения детей. Следите, чтобы температура в помещении после проветривания снизилась не более чем на 4 °С. Готовый график проветривания разных помещений представлен далее.

Время проведения	Локация
07:20-07:30	Игровая/раздевальная
08:55-09:05	Спальная
10:30-10:50	Игровая/раздевальная
11:30-11:40	Спальная
14:00-14:15	Игровая комната
15:00-15:15	Раздевальная
16:00-16:15	Спальная
17:30-17:45	Игровая

График проветривания помещений групп

Увеличить количество влажных уборок

Полы, стены, предметы обстановки необходимо протирать ветошью, а мягкую мебель чистить щетками, смоченными в одном из дезинфицирующих растворов. Во время карантина из группы нужно убрать ковер и мягкие игрушки. Дезинфицирующие средства должны обладать вирулицидной активностью, то есть инактивировать вирусы. Информацию об этом смотрите на этикетке.

Влажную уборку помещений дезинфицирующими средствами нужно проводить не менее двух раз в день: когда дети уходят на прогулку и в конце дня, когда заберут последнего ребенка. Во время уборки нужно обработать пол, плинтусы, подоконники, стены, двери с дверными ручками, поверхности твердой мебели. Затем обязательно проветрить помещение и включить бактерицидные лампы.

Санитарные комнаты лучше обрабатывать хлорсодержащими дезсредствами. Ветошью, смоченной дезсредством, сначала протереть умывальники, кран, окружающие поверхности. Затем перейти к мытью унитаза, сиденья, сливных кнопок. Завершить уборку санитарной комнаты мытьем пола, стен и дверей.

Дезинфицировать посуду

Перед тем как начать мыть посуду, сотрудник должен тщательно вымыть руки. Для этого использовать специально выделенное мыло и полотенце. Чайную посуду необходимо мыть отдельно от столовой в двух водах при температуре 50–60 °С.
Со столовой посуды сначала удалить остатки пищи, потом полностью погрузить ее в дезинфицирующий раствор. Как приготовить раствор, указано в инструкции к дезсредству. Необходимо точно следовать ей. После этого посуду необходимо вымыть при температуре 60 °С с помощью обезжиривающего средства: питьевой содой, жидким моющим средством. Далее посуду нужно промыть проточной водой при температуре 60–70 °С. После мытья посуду нужно просушить в вертикальном положении на специальных сушках, не вытирая полотенцем. Для дезинфекции чайной посуды и столовых приборов лучше использовать сушильный стерилизационный шкаф при режиме 160 градусов, экспозиция 30 минут.

Для мытья посуды категорически нельзя использовать мочалки, поскольку из-за пористой структуры их невозможно полностью продезинфицировать. Чтобы сотрудник выполнил все указанные действия в правильном порядке, повесьте над раковиной схему.

Столы, пластмассовые скатерти, клеенки обеденных столов после каждого приема пищи необходимо вымыть чистой прокипяченной ветошью горячим мыльным раствором или приготовить для этих целей двухпроцентный содовый раствор. Для дезинфекции щеточек и ветоши погрузите их в отдельную емкость, наполненную рабочим раствором дезсредства.
По истечении времени экспозиции щеточки и ветошь необходимо промыть водой, затем высушить.

Дезинфицировать игрушки

Дезинфицировать можно только пластмассовые и резиновые игрушки. Мягкие игрушки на время подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ уберите из группы. В обычном режиме игрушки следует мыть горячей водой с мылом или двухпроцентным содовом раствором. Для этого положите их в специальный маркированный таз, с помощью чистой прокипяченной ветоши или щетки протрите раствором. Во время роста заболеваемости игрушки надо дезинфицировать. Для этого погрузить их в раствор дезинфектанта. Чтобы игрушки не всплывали, придавите их чем-либо тяжелым. После обеззараживания промойте проточной водой.

КАК ЧАСТО МЫТЬ ИГРУШКИ

2 раза в день – в ясельных группах: после обеда и в конце дня

1 раз в день – в дошкольных группах: в конце дня

Как проводить дезинфекционные мероприятия

В период роста заболеваний гриппом и ОРВИ усильте утренний контроль за здоровьем детей и сотрудников детского сада и следите за соблюдением правил личной гигиены.

Во время утреннего фильтра осматривайте слизистую ротоглотки и при наличии симптомов заболеваний измеряйте температуру. Если температура повышенная, ребенка необходимо отвести в изолятор и позвонить родителям.

После осмотра шпатели и градусники дезинфицируйте. Для дезинфекции термометр полностью погрузите в 0,5-процентный раствор хлорамина на 30 минут. Затем промойте проточной водой и обсушите. Хранить термометры надо сухими в чистой емкости. Дезинфицирующий раствор нужно менять ежедневно. Металлические шпатели после одноразового использования прокипятить 15 минут.

Для детей и персонала должно быть разное мыло. У каждого ребенка и сотрудника должно быть свое полотенце для рук. Но в период роста заболеваемости респираторными заболеваниями лучше закупить одноразовые бумажные полотенца.

План мероприятий в период роста заболеваемости ОРВИ в детском саду

Мероприятие	Когда проводить	Ответственный
Провести консультацию для сотрудников детского сада «Порядок действий при выявлении больных ОРВИ»	1 раз в месяц	Медсестра

Мероприятие	Когда проводить	Ответственный
Контролировать состояние здоровья сотрудников ДОО, отстранять от работы заболевших	Ежедневно	Медсестра, заведующий
Усилить утренний фильтр	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
Контролировать мытье рук	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
Обязать персонал носить маски	Ежедневно	Заведующий, медсестра
Использовать бумажные одноразовые полотенца	Ежедневно	Заведующий
Контролировать режим проветривания	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
Проводить кварцевание помещений	Ежедневно	Медсестра
Проводить влажную уборку помещений с помощью дезинфицирующих средств	Ежедневно	Медсестра, младшие воспитатели
Узнавать о состоянии здоровья заболевших детей	1 раз в неделю	Медсестра, воспитатели

Все вновь принятые в учреждение дети приходят в детский сад с медицинской картой, в которой, помимо группы здоровья, в обязательном порядке указывается группа для занятий физкультурой. Это либо основная группа, когда противопоказаний для занятий физической культурой у ребенка нет, либо подготовительная группа, когда есть какие-то ограничения, которые врач прописывает в карте, либо специальная группа, когда ребенок по состоянию здоровья может заниматься только лечебной физкультурой.

Задача медсестры детского сада состоит в том, чтобы отследить выполнение рекомендаций врача и помочь инструктору по физической культуре в комплектовании групп.

Анализ эффективности физического воспитания детей можно проследить с помощью специальных программ, позволяющих по определенным показателям установить физическое состояние ребенка и дать индивидуальные рекомендации для работы с ним.

При отсутствии возможности обследовать ребенка на профессиональном уровне в условиях дошкольного учреждения достаточно результатов мониторинга, чтобы определиться с эффективностью физического воспитания в детском саду.

Задача медсестры ДОУ – оградить от диагностики детей с III и IV группами здоровья и разрешить ограниченное участие детям с нарушением зрения, плоскостопием, грыжей. Медсестра и воспитатель (инструктор) по физической культуре с помощью компьютерной программы, установленной в ДОУ, готовят отчет о проведении мониторинга, который отправляется в управление образованием. В начале каждого учебного года старший воспитатель и медсестра детского сада составляют перечень закаливающих мероприятий, которые будут проводиться с детьми, учитывая их состояние здоровья, возраст, а также время года. Как правило, используются традиционные и нетрадиционные формы закаливания с большей интенсивностью их проведения в осенне-зимне--весенний период. Приведем перечень форм закаливания, которые проводятся в нашем учреждении.

Закаливающие мероприятия, проводимые в ДОУ в течение года

Закаливающие мероприятия	**Время проведения, группа**			
	Осень	**Зима**	**Весна**	**Лето**
Утренний прием детей на воздухе	–	–	Все группы	Все группы
Утренняя гимнастика на воздухе	старшая, подготовительная	–	средняя, старшая, подготовительная	Все группы
Физкультурные занятия на воздухе	средняя, старшая, подготовительная	–	средняя, старшая, подготовительная	Все группы
Сон при открытых форточках	Все группы	–	Все группы	Все группы
Занятия физкультурой в носках	Средняя, старшая, подготовительная	средняя, старшая, подготовительная	Все группы	–
Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Корригирующая ходьба по массажным дорожкам		Все группы	Все группы	Все группы

Медсестра детского сада проводит санитарно-просветительскую работу в дошкольном учреждении с детьми, персоналом и родителями воспитанников. Как правило, на всех родительских собраниях и педсоветах она выступает с информацией, определенной годовым планом.

Очень важно иметь в медицинском кабинете подборку литературы для консультирования педагогов и родителей по следующим вопросам:

- детские инфекции;
- прививки;
- закаливание;
- питание;
- формирование навыков здорового образа жизни;

Консультации для родителей

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Острые кишечные инфекционные заболевания являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летний период.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

- **контактно-бытовой**(через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

Предрасполагающими факторами для возникновения кишечных инфекций являются:

- летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;
- иммунодефицитные состояния у детей;
- перинатальная патология центральной нервной системы.

Кишечными инфекциями чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а, значит, желудочный сок, убивающий вредные микробы, разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду (из родников и из-под крана).

Входными воротами и органом-«мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

Основные группы симптомов заболевания следующие:

- лихорадка, слабость, снижение аппетита
- диарея, рвота, вздутие живота
- боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги. Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д.., в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
- При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6?С;
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Итак, чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой, оберегать от мух пищевые продукты, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.

«Профилактика детских инфекционных заболеваний».

Дифтерия, полиомиелит, коклюш, корь, свинка (паротит, краснуха, ветряная оспа, скарлатина. Существует множество детских инфекционных болезней**.** Их еще называют просто ***«детские»*** болезни. Действительно, ими болеют преимущественно дети, а передаются они в основном воздушно-капельным путем, т. е. при

кашле и чихании. Однако есть исключения, например, возбудитель скарлатины очень устойчив и может долгое время существовать вне человеческого организма, поэтому ребенок может заразиться даже через человека, который имел тесный контакт с больной скарлатиной, или через предметы.

Пожалуй, самое тяжелое по своим последствиям заболевание - **это полиомиелит**. Вирус его также довольно устойчив в окружающей среде**,** инфекция передается либо от человека к человеку, либо через продукты питания. Заболевание дает осложнения *(атрофия мышц, нарушение движений)*. Профилактика детских инфекционных заболеваний включает ряд мер как медицинского, так и гигиенического характера. О них и пойдет речь в нашей консультации.

Самое верное средство профилактики детского инфекционного заболевания - **прививка**. Против каких же заболеваний существуют прививки? Против *кори, коклюша, столбняка, дифтерии, паротита, краснухи и полиомиелита.* Что такое **профилактические прививки**? И нужно ли их делать ребенку?

Введение средств активной иммунизации, т. е. такой, когда на введение вакцины организм отвечает выработкой собственных защитных антител против определенной инфекции**,** значительно снижает заболевания детей инфекционными болезнями**.** Делать прививки необходимо. Но следует помнить, что каждая прививка - это серьезная процедура. Поэтому перед тем, как она будет сделана ребенку, его должен осмотреть врач. Обязательно нужно измерить температуру. Если прививку делают в детском саду**,** родители должны быть в этот же день поставлены в известность. С целью наблюдения за состоянием здоровья ребенка, выяснения характера реакции на прививку и раннего выявления возможных осложнений, медицинская сестра в течение нескольких дней должна проводить наблюдение за ребенком на дому. Детей в детских дошкольных учреждениях после прививки осматривают медицинские работники этих учреждений.

Запомните: если на месте прививки появилось выраженное покраснение, отек, у ребенка повысилась температура, то надо обратиться к врачу. Тяжелые поствакцинальные осложнения встречаются крайне редко, когда нарушены существующие правила

проведения вакцинации или ребенок по-особому реагирует на прививку. Детей нельзя прививать после перенесенных острых заболеваний в течение месяца**,** а после некоторых инфекционных заболеваний этот срок увеличивается. В этих случаях следует посоветоваться с педиатром, который наблюдает Вашего ребенка.

Вопрос о прививках детям с хроническими заболеваниями, у которых отмечались аллергические реакции на пищевые продукты, лекарственные препараты, а также на предшествующие прививки, решает лечащий врач и при необходимости иммунолог. Родителям не следует принимать подобное решение самостоятельно.

По показаниям ребенок может быть привит так называемым *«щадящим»* методом - ослабленной вакциной или госпитализирован ненадолго в стационар, где он будет привит после предварительной подготовки.

Безусловно, Вас пригласят в **детскую** поликлинику на прививку, но и сами Вы должны следить за прививочным календарем.

Прививки проводятся против:

туберкулеза - на 5-7-й день жизни, в 7 лет;

полиомиелита - в 3 месяца, от 1 года до 2 лет;

коклюша, дифтерии, столбняка - в 3 месяца, через 1,5-2 года после законченной вакцинации;

кори - в 12 месяцев, в 6-7 лет *(перед школой)*;

инфекционного паротита *(свинки)* - в 15-18 месяцев.

Первичные прививки *(вакцинации)* против **полиомиелита**, а также против **коклюша, дифтерии и столбняка** проводят трехкратно с интервалом в 1,5 месяца.

Наша задача - убедить Вас, что многих из **детских** болезней можно избежать, если своевременно привить ребенка и неукоснительно соблюдать некоторые правила гигиены:

Первое: Никогда не водите ребенка в гости, если в семье, куда Вас пригласили, кто-нибудь болен. **Запомните**: типичные признаки **детских инфекционных заболеваний** почти никогда не проявляются четко в первые дни. Однако в этот период носители болезни наиболее заразны.

Второе: Придя домой с работы, из магазина, прежде чем подойти к ребенку, тщательно вымойте руки и переоденьтесь.
Третье: Мойте фрукты и овощи в проточной воде и обдавайте их кипятком. Носите продукты, которые не подвергаются термической обработке, в специальном пакете. Чаще его заменяйте.

Эти простые правила помогут Вам избежать многих неприятностей, в том числе и **детский инфекционных заболеваний**.

«Прививки: за и против»

Ничто не вызывает такого количества горячих вопросов среди мам, как: « Делать прививки ребенку или нет?» Практикующие врачи однозначны в своих мнениях – прививки делать необходимо. Нужно это в первую очередь для того, чтобы защитить малыша и от заболевания и от негативных его последствий. Профилактическая вакцинация – один из способов сдержать эпидемии. В каждой стране мира есть свой план профилактических прививок. Различия в планах зависят от того, какие болезни имеют большее распространение на территории этой страны. Для того чтобы минимизировать риск от вакцинации для ребенка, нужно соблюдать правила проведения прививок и не выбиваться из графика.

Нельзя делать прививку, переболевшему или заболевающему ребенку, не стоит вакцинировать малыша, если в доме кто-то болен ОРВИ. Не стоит перед прививкой проводить эксперименты с питанием малыша.

Ребенку после прививки образ жизни менять не нужно, но родители должны присматривать - не поднялась ли у него температура, не проявляются ли другие недомогания. Нужно помнить, что организм ребенка после введения вакцины все силы направляет на выработку иммунитета, поэтому не стоит в этот период посещать массовые мероприятия, назначать прием гостей. Каждая страна мира имеет свой календарь профилактических прививок.

В нашей стране до недавнего времени в него входило семь инфекций: туберкулез, дифтерия, столбняк, коклюш, корь, эпидемический паротит (свинка) и полиомиелит. С 1997 года в календарь обязательных прививок внесены еще две прививки - против гепатита «В» и краснухи.

План прививок для детей

Свое знакомство с прививками малыш начинает прямо в роддоме, где впервые же сутки получает прививку от гепатита «В». Через три-четыре там же в роддоме ребенка привьют и от туберкулеза. Кроме этого, план прививок до года включает в себя три вакцинации против дифтерии, коклюша, столбняка, гемофильной инфекции типа «В» (в три, четыре с половиной и шесть месяцев). Завершает же план профилактических прививок первого года жизни вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита (КПК).

К вакцинации – будьте готовы!

Чтобы вакцинация была эффективной, к ней нужно тщательно подготовиться. Первым делом малыша посмотрит педиатр. Дело в том, что прививки можно делать только тогда, когда ребенок полностью здоров. Он также узнает, не простужен ли кто-нибудь у вас дома: после вакцинации иммунитет малыша будет ослаблен, поэтому важно уберечь его от инфекции. Если же у малыша аллергия или он принимает лекарства, обратитесь не только к педиатру, но и к врачу – узкому специалисту. Тот решит, делать ли ему прививку или отложить. Он может создать индивидуальный график. Перед тем как вы получите направление в процедурный кабинет, обязательно сдайте анализы крови и мочи малыша. Если результаты будут хорошими, начинайте готовить его к прививке. Примерно за неделю до намеченной даты не давайте ребенку новых продуктов, чтобы не спровоцировать аллергию. Возможно, врач посчитает нужным назначить антигистаминное средство. Обычно его рекомендуют принимать несколько дней до и после вакцинации.

Наблюдение за реакцией

После того как малышу сделали прививку, внимательно следите за его самочувствием. Реакция на прививку (сонливость, общее недомогание, небольшое повышение температуры) – обычное явление. А вот серьезные осложнения бывают редко. В любом случае нужно быть к этому готовым. Даже если у ребенка была нормальная реакция на первую прививку, это не значит, что он так же перенесет и следующие вакцинации. После укола посидите полчаса в поликлинике. А дома несколько раз померяйте малышу температуру. Если она повышается, давайте ему жаропонижающее (сироп или свечи), и по чаще предлагайте пить теплый чай или компот. Специалисты советуют после прививки сбивать температуру уже при 37,5, а в некоторых случаях она может повышаться очень быстро. Непременно сообщите врачу, который назначал прививку, о самочувствии малыша. На месте укола обычно появляется небольшое уплотнение и покраснение. Это нормально, поэтому волноваться не стоит. Главное, не забывайте, что кожу в этой области нельзя мочить и расчесывать. Через несколько дней все должно пройти.

Прививки: за и против

Проводить малышу вакцинацию или нет – выбирать вам. Только перед тем, как это сделать, взвесьте все «за» и «против». Посоветуйтесь с врачом, которому вы полностью доверяете. Если малыш часто болеет, не стоит из-за этого полностью отказываться от прививок. Врачи считают, что у таких детей не всегда вырабатывается достаточное количество антител. Поэтому они особенно нуждаются в дополнительной защите. Сейчас разработаны разные схемы подготовки ребенка к прививке. И в зависимости от заболевания доктор подберет наиболее подходящую вашему ребенку. Раньше ваш малыш прививался с нарушением графика? Перед новой вакцинацией нужно сдать анализ на напряженность иммунитета. По его результатам врач поймет, делать ли все прививки заново или можно просто добавить недостающие.

Отвод от прививок

На самом деле существенных противопоказаний для вакцинации у врачей не так уж много. Временные противопоказания К ним относятся все острые заболевания, анемия (уровень гемоглобина ниже 84 г/л). Поэтому, если ребенок только что переболел, вакцинацию придется отложить на срок не меньше месяца. При легком насморке этот период сокращают до недели. Абсолютные противопоказания Прививки не делают (или делают облегченные при их наличии), если у ребенка была тяжелая реакция на предыдущие вакцинации, первичное иммунодефицитное состояние (в этом случае нельзя использовать живые вакцины), прогрессирующие неврологические патологии, злокачественные болезни крови, новообразования, аллергические реакции на компоненты вакцины. Врач примет решение отказаться или увеличить интервал между прививками в два раза, если на месте укола у малыша появился отек и покрасневший участок кожи был не меньше 8 см, а температура поднималась до 40С.

Прививки против гриппа: зачем? почему? кому?

Каждую осень перед родителями встает вопрос: "Делать прививку против гриппа ребенку или нет?". Ведь решение о вакцинации ребенка родители должны принимать добровольно. Прививка от гриппа не входит в перечень плановых прививок, так как без учета индивидуальных особенностей организма прививать детей нельзя. Главным поводом для сомнений в необходимости прививки служит то, что многие родители не верят в эффективность действия вакцины. Мол, хоть и делали прививку в прошлом году, а защиты от гриппа никакой не было, ребенок все равно заболел!

Грипп– это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко и незаметно: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого. Самый высокий риск распространения инфекции существует в детских коллективах.

Чем опасен грипп?

Большинство из нас считает, что это достаточно безобидное заболевание. («Подумаешь – пару дней температура, головная боль, боль в мышцах?! Пройдет!»).

Но, к сожалению, грипп – это та инфекция, которая дает наибольшее количество осложнений. Попав в организм, вирус гриппа размножается, разрушая клетки легких и других органов с высокой скоростью. Развиваются такие осложнения как пневмония, бронхит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек и т.д. Именно эти осложнения и являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа.

У детей высока также вероятность развития отита, приводящего к глухоте. Нередко перенесенное заболевание гриппом приводит к инвалидности.

Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это «стоит» ему одного года

жизни.

Почему необходимо сделать прививку?

Грипп – это заболевание, которое можно предотвратить. Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Противогриппозные вакцины, применяемые в правильной дозе и в нужное время, защищают от заболевания гриппом до 80% детей и взрослых. Если даже привитый человек и заболеет гриппом, он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение двух-трех недель.

Может ли вакцина нанести вред здоровью?

Многие родители отказываются ставить прививку от гриппа детям, считая, что вакцина может нанести вред здоровью, и от нее нет пользы. Это миф: на самом деле прививка неопасна и не вызывает осложнений, в крайнем случае может проявиться покраснение на коже в месте укола, которое проходит через 2-3 дня, или небольшое повышение температуры. Даже, если ребенок от кого-то заразится гриппом, болезнь будет протекать в легкой форме, без осложнений.

Почему надо ежегодно прививаться от гриппа?

Некоторые отказываются от прививки, считая, что действие прошлогодней вакцинации продолжается. На самом деле прививаться надо ежегодно по 2-м причинам:

• во-первых, состав вакцины меняется в зависимости от штамма вируса,

• во-вторых, иммунитет от гриппа вырабатывается на срок от нескольких месяцев до года.

Кому врачи рекомендуют сделать прививки против гриппа в первую очередь?

• Во-первых, рекомендуется сформировать защиту против гриппа детям и взрослым, которые имеют такие факторы риска, как хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, врожденные или приобретенные иммунодефициты, сахарный диабет, заболевания почек, печени и т.д.

• Во-вторых, важна вакцинация против гриппа лиц определенных профессий, которые общаются с большим количеством людей. Это медицинские работники, работники аптек, воспитатели и педагоги, работники коммунально-бытовой сферы, транспорта и т.д.

• В-третьих, целесообразно защитить от гриппа с помощью прививок детей, посещающих детские коллективы (школы и детские сады). Почему так важно прививать от гриппа детей? Ежегодно наибольшее количество случаев заболевания гриппом

регистрируется среди детей. Заболевшие дети дольше выделяют вирус гриппа, чем взрослые. Более 90% госпитализированных по поводу гриппа – это дети (т.е. у них грипп протекает наиболее тяжело и требует лечения в стационаре). Продолжительность заболевания у детей значительно больше, чем у взрослых. Наиболее высокий риск заражения гриппом существует у детей, посещающих детские коллективы (детские сады, школы). Заболевшие дети «приносят» вирус гриппа в семью, заражая других членов семьи. С целью защиты детей раннего возраста (особенно детей в возрасте до 6 месяцев, защита которых не может быть обеспечена с помощью вакцинации), целесообразно привить против гриппа всех лиц, тесно контактирующих с ребенком (в т.ч. и кормящих матерей).

Кому нельзя прививаться?!

• Если у человека острая вирусная инфекция (чихание, кашель, температура), то прививаться нельзя: произойдет наложение инфекционного процесса на вакцинальный, и болезнь усилится.

• Временно воздерживаются от вакцины при обострении хронических заболеваний. В том и другом случаях больных прививают через 2-4 недели после выздоровления или наступления ремиссии (стойкого улучшения хронического заболевания). Прививку не делают также тем, у кого наблюдалась аллергическая реакция на белок куриного яйца, а также в том случае, если на предыдущую вакцину от гриппа была аллергическая или иная реакция.

«Веселая зарядка против простуды»

Цель: Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; способствование правильному дыханию, предупреждение простудных заболеваний.

Частые простуды – это не повод для переживаний, а для активных действий. Вы спросите: «Что делать?» Ответ прост: закаливание и спорт.

Самое главное в закаливании – не переборщить. Достаточно просто открывать на ночь в комнате у ребенка форточку, регулярно проветривать помещение, не запрещать, ребенку гулять в любую погоду, не укутывать его как капусту – и это уже будет эффективной закалкой. А если ещё и приучить и обтираниям или обливаниям холодной водой (когда он здоров!), то эффект скажется очень скоро.

В спорте тоже важно не переусердствовать. Не обязательно растить чемпиона! Если ребенок приучен к зарядке, этого вполне достаточно. Зарядка не просто укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка. При правильном подборе упражнений она способствует укреплению дыхательных мышц, учит ребенка правильно дышать, что самым благоприятным образом отражается на состоянии органов дыхания.

В качестве примера комплекса утренней зарядки предложите ребенку следующие задания, а чтобы ему было интересе, придумайте вместе с ним им названия. Эти упражнения и вам пойдут на пользу: устройте соревнование!

«Веселая зарядка против простуды»

1. Встаньте прямо, ноги – слегка расставлены. Левую руку кладем на правый бок, правую – на левый бок, как будто держим края футболки. На вдохе медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футболку) и хорошенько потягиваемся, не вставая на носки, на выдохе медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны. Повтор. 3раза, продолжительность 20сек.
2. На носках бесшумно бегает на месте, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед, дышим через нос. Продол. Бега – 1 минута 45 сек.
3. Слегка сжимаем пальцы в кулаки, сгибаем руки так, как будто на уровне пупка горизонтально вверху держим палку. На вдохе делаем поворот туловища вправо, стараясь оглянуться назад, но так, чтобы таз не поворачивался (вращаем только верхней частью туловища). На выдохе – возвращаемся в и.п. Тоже самое – влево. Продолж. поворотов – 30сек
4. Поднимаем руки в стороны до уровня плеч, сгибаем в локтях так, чтобы кисти свободно свисали вниз. Быстро, но не резко, делаем повороты в стороны верхней частью туловища, стараясь не двигать головой. При этом кисти рук должны раскачиваться. Похоже на утиную походку. Продолж. – 15 сек.
5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки – врозь. Делаем движения ногой, как будто вытаскиваем ногу в сапоге, увядшую в болоте. Когда почти согнется в колене, резко выпрямляем её вперед и вверх, как будто сбрасываем сапог с ноги. Делаем выдох, возвращаемся в и.п. и делаем вдох. Продолж. - 40сек
6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки – врозь. Вытягиваем прямые руки вперед параллельно полу. Выставляем попеременно то правое, то левое плечо вперед так, что одна, то другая рука становятся как будто длиннее Не прекращая этих движений, поднимите руки вверх, следя глазами за кончиками пальцев. Следите за тем, чтобы вдох был коротким, а выдох длинным. Продолж. – 30 сек.
7. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе свободным движением вперед поднимаем прямую ногу, как будто она «всплывает над поверхностью озера». Затем на выдохе двигаем ногу вбок и назад и переходим в положение «ласточка», прогибаем спину и делаем выдох. Опускаем ногу в и.п. Движение повтор. 10 раз. Затем повторяем всю последовательность движений наоборот – также 10 раз. То же самое с другой ногой.
8. Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены. Дышите 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, «надувая живот как мячик», сделать вдох и задержать дыхание. Повтор. 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2.

Делайте веселую зарядку вместе с вашими детьми и будьте здоровы.

ТРИ ВИТАМИНА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Короткие зимние дни, постоянная хмарь на улице снижают защитные силы организма. А тут еще стужа, холод, пронизывающий насквозь ветер. Как бы не разболеться!

В период массовых заболеваний германские врачи советуют поддержать нашу иммунную систему «зимней тройкой» витаминов, которые в сочетании с микроэлементом цинком дают хорошую устойчивость против всякого рода вирусов.

Витамин А активизирует защитные клетки бронхов и легких, способствует обновлению естественных защитных слоев в полости носоглотки, которые участвуют в выведении бактерионосной мокроты. Это очень важно, так как, если эти слои перестают выполнять свои функции, инфекция попадает в бронхи. **Большие запасы витамина А - в рыбе, помидорах, горохе, молочных продуктах и яичном желтке.**

Бета-каротин (провитамин, который в организме превращается в витамин А) стимулирует нашу иммунную систему, мобилизует все клетки, атакующие вредоносные бактерии. **Он в большом количестве содержится в моркови, кураге, болгарском перце, зелени, хурме. Кстати, съев одну хурму, вы получите суточную дозу этого витамина.**

Витамин С способствует умножению клеток, убивающих вредоносные вирусы на слизистой оболочке. Самые щедрые источники этого витамина - **черная смородина, лимоны, апельсины, грейпфруты, клюква, квашеная капуста.** Много витамина С и в некоторых экзотических фруктах. **Например, один плод киви содержит суточную его дозу.**

Очень зависит иммунная система от функции щитовидной железы. Поэтому для укрепления щитовидки нужен микроэлемент **цинк.** Специалисты утверждают, что он препятствует распространению в организме около двухсот видов вирусов простудных заболеваний **Его много в горохе, фасоли, молоке.**

Раннее развитие. За или против?

Часто родители видят раннее развитие ребенка в его ранней интеллектуализации, поскольку в наши дни со всех сторон слышны слова о том, что мы живем в «информационном обществе», что главным в наши дни является интеллект. Из этого многое родители делают вывод о том, что ребенок должен получать огромные интеллектуальные нагрузки буквально с пеленок. В этом видится залог успешной карьеры, благополучной жизни и так далее.

Давайте разберемся вместе - дает ли ранний старт какие-либо преимущества. В чем «плюсы» и «минусы» раннего развития.

Чем же хорошо раннее развитие для ребенка?

При грамотно простроенной программе раннее развитие - это создание благоприятных условий для развития потенциала ребенка. Очень важно подбирать методы развития адекватные возрасту и способностям детей. Специалисты сходятся во мнении, что в детском возрасте все же важнее развивать творческий потенциал и эмоционально - волевую сферу, чем интеллектуальную сферу, поскольку дошкольный возраст - это апогей развития творческого мышления и воображения.

На самом деле очень увлекательно развивается интеллектуальная сфера ребенка через творчество и эмоциональную сферу. Очень важно, чтобы у ребенка была возможность как можно больше всего потрогать руками, увидеть глазами и услышать ушами. Чем больше разнообразных эмоций и тактильных ощущений ребенок переживет в процессе познания окружающей среды, тем больше он усвоит опыта, который будет применяться им в жизни.

Какие типичные ошибки допускают родители, когда активно начинают заниматься развитием ребенка. Это допущение интеллектуальных перегрузок, а так же преобладание развития интеллекта над эмоционально-волевой сферой. Рассмотрим их поподробнее

1. Когда ребенок получает чрезмерные интеллектуальные нагрузки, нервная система реагирует на это различными расстройствами (тики, заикание, недержание мочи, страхи, капризы, неуправляемость, головные боли и т.д.) Почему это происходит? Дело в том, что центральная нервная система созревает постепенно. Сначала созревают нервные центры, отвечающие за дыхание и пищеварение, следующим созревают центры, отвечающие за движение, и только в последнюю очередь - за эмоциональный контроль, волю и чтение. Если принудительно нарушить эту последовательность, если начать развивать одни нервные центры до того, как созрели предыдущие, становление ребенка может отклониться от нормы. Нервная система ребенка не выдерживает чрезмерного стимулирования, что проявляется в различной симптоматике.

   Для того, чтобы избежать интеллектуальных перегрузок следуйте простым правилам:

- Занятия должны соответствовать возможностям возраста;
- Ребенку должен испытывать интерес к занятиям и ходить на них с удовольствием;
- Родители должны продумать разумный режим дня, в котором нагрузки сочетались бы с продолжительными периодами отдыха;
- Потребность ребенка в игре должна быть полностью удовлетворена, нельзя ограничивать его игровую деятельность, так как она является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста;

2. Кроме этого очень часто интеллектуальное развитие идет в ущерб эмоционально-волевому развитию. В результате чрезмерной интеллектуализации достигается эффект, когда высокий интеллектуальный потенциал соседствует с низким уровнем социализации, эмоциональной нечувствительностью.
   Такие дети опережают по интеллектуальному развитию своих сверстников, но с трудом вливаются в детский коллектив, им сложно налаживать дружеские контакты и устанавливать эмоционально близкие связи.
   Дети становятся эмоционально-уплощенными, безэмоциональными, они не испытывают интерес к новым видам деятельности, часто испытывают скуку.
   Так же эмоциональные нарушения у ребенка могут проявляться в виде ярко выраженной агрессии, тревожности, низкой самооценки, необоснованных приступах страха.
   Все это говорит о том, что с эмоциональным миром ребенка не все благополучно и часто в этом случае требуется уже помощь специалиста.
   Для того, чтобы предупредить возникновение эмоциональных трудностей выполняйте простые условия:
   - Занятия по интеллектуальному развитию должны органически сочетаться с занятиями по эмоционально-волевому и творческому развитию.
   - Проявляйте в общение с ребенком широкий спектр эмоций (и негативные и позитивные). Будьте эмоционально богаты, театральны.
   - Старайтесь чаще играть с ребенком в игры с телесным прикосновением (возня, щекотка, догонялки и т.д.).
   - Допускайте в вашем повседневном общении с ребенком больше тактильного контакта. Для того, чтобы ребенок вырос счастливым, ему совершенно необходимы 8 объятий и поцелуев в день.
   - Забирая ребенка из детского сада общайтесь с ним, искренно интересуйтесь его жизнью в детском саду. Его маленькими радостями и горестями.

   Помните, что у ребенка тогда формируется желание учиться и активный познавательный интерес, когда развивающие занятия приносят ему радость и удовольствие.

Закаливание дошкольника

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.
Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как умываться

После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

Как спать

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как ходить

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш может ходить по земле и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет).

Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт).

Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

Памятка родителям

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить.

Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности.
Но не стоит экспериментировать с интенсивным закаливанием. Не надо обливать малыша холодной водой на снегу, заставлять его ходить босиком по снегу. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его последствия трудно предсказать.

А постепенное и последовательное закаливание, наоборот, принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

Закаляйтесь и будьте здоровы!

"Организация питания дома и в детском саду"

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет,

биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 4 до 6 лет.

Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Поговорим о питании дошкольников. Советы родителям

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей.

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильственное кормление продолжается!

Несколько слов об аппетите

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски.

Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность

пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).
Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.
Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!
При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Рацион дошкольника: рекомендации родителям

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.
Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,
— сбалансированность пищевых факторов,
— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя: источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.
Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют. Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько: каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах. Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим: чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 % − на полдник и 20 % − на ужин. Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел. Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность: маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился. А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

Завершающий штрих: нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и

очень редко. В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное развитие организма. В становление функциональных систем организма закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также устои и потребности в регулярных занятиях. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умение я напрягаться без ущерба здоровью, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности , в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье- одной из главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического , психического и социального благополучия ребёнка. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

Двигательная деятельность , прогулки.

Рациональное питание, соблюдение правил гигиены. Правильное
питание обеспечивает нормальное телосложение и развитие организма. Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. И действительно использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

Формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо. О некоторых признаках здоровья: воспитывать навыки здорового поведения, двигаться , есть побольше овощей и фруктов. Мыть руки, не злиться , не волноваться, быть доброжелательным. Больше бывать на свежем воздухе. Развивать умение рассказывать о своём здоровье, вырабатывать навыки правильной осанки.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников
Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
Учить пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
Знать подбор упражнений для того, чтобы сталь ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:
Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Возраст ребенка	Наименование прививки
3 месяца	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В, первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита
4, 5 месяцев	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита
6 месяцев	Третья вакцинация вирусного гепатита В, против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита
12 месяцев	Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (дети из групп риска), вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита
20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического

Сведения, касающиеся детей--дошкольников, посещающих ДОУ

	паротита
6–7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка
7 лет	Ревакцинация против туберкулеза (БЦЖ)
От 1 года, не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи	Иммунизация против краснухи
Все дети, посещающие дошкольные учреждения	Вакцинация против гриппа

Пункт 2 ст. 11 Закона № 157ФЗ "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" гласит: "Профилактические прививки проводятся с согласия граждан, родителей или иных законных представителей несовершеннолетних…". Становится ясным, что врач и медсестра могут только рекомендовать родителям сделать ребенку прививку и дать информацию о ней. При этом медицинская сестра ДОУ обязана информировать родителей (законных представителей) о прививках, рекомендованных "Национальным календарем профилактических прививок", соответствующих возрасту ребенка.

Кроме того, согласно Закону "Об охране здоровья граждан" родители воспитанников имеют право:

- на получение полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствиях отказа от них, поствакцинальных осложнениях;
- выбор учреждения, где сделать прививку (детский сад или детская поликлиника);
- отказ от прививок, который должен быть оформлен в письменном виде.

Если раньше непривитого ребенка категорически запрещалось принимать в детский сад, теперь в законе "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" (п. 2 ст. 5) отсутствует подобное положение.

Медсестра должна осознавать, что при проведении прививок детям очень важно:

- проинформировать родителей о прививке и получить их письменное согласие на ее проведение;
- иметь допуск-разрешение на проведение прививок;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к получению, транспортировке, хранению вакцины и проведению прививок (последнее только в присутствии врача);
- отследить самочувствие ребенка и его реакцию на прививку.