Информационно-аналитическая справка о закаливающих процедурах. Группа «Полянка».

Воспитатели: Кривошеина Е.В., Купцова А.В.

Февраль.

Закаливание в зимнее время благотворно влияет на организм ребенка. В дошкольном возрасте дети ежедневно находятся на прогулке.

Цель закаливания: Формирование у детей представлений о том, что здоровье, ценность человеческой жизни.

Задачи закаливания: Формировать представления культурно-гигиенических навыков. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью.

С древних пор было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья.

Чаще всего для закаливания применяют воздействие холодом как наиболее актуальное в нашем климате. Основным природным фактором закаливания является воздух, солнце и вода. При здоровом образе жизни(достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда позволяющая свободно двигаться) эти факторы постоянно и естественно оказывают положительное влияние на организм.

На участке построена ледяная горка, родители приобрели санки-ледянки. Для труда и игр на свежем воздухе имеются игрушки, лопатки, мячи. Все дети имеют возможность заняться полезным видом деятельности.

После сна ребята ходят босиком, по ребристой дорожке, умываются и обливают руки прохладной водой. После обеда полощут рот и умывают лицо. Посещаемость в нашей группе всегда хорошая .За обедом дети кушают свежий лук, который приносят из дома. Это то же способствует повышению иммунитета.

Консультация для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой **комнатной** температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)

- Вызвать врача

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

.....ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ…….

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривать помещение.
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос…. **родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача**.