«Профилактика инфекционных заболеваний в ДОУ и семье»

 Здоровье придёт в упадок,

 если стойко нарушать режим.

 Георгий Александров

Здоровье – это самая главная ценность в жизни человека. Здоровье не купишь, его надо сохранять, сберегать, улучшать смолоду, с рождения ребенка.

 С первых дней жизни за ребенком ухаживает мама, под её чутким присмотром малыш растет, развивается. После рождения малыш находится под контролем участкового педиатра и детской медсестры. Проходит плановые осмотры и обследования.

 Пока ребенок маленький, он практически все время находится в кругу семьи и родственников. Не долгие посиделки со сверстниками в песочнице пока и есть небольшой круг общения малыша. В пределах этого круга, создается свой уникальный микроклимат, так сказать бактериально - вирусный баланс, к которому ребенок адаптировался, выработал иммунитет. Конечно, дети заболевают в разном возрасте и в младенчестве в том числе, но чаще это происходит в моменты социализации. Одним из таких периодов это поступление в детский сад.

 Этот волнительный период, как в жизни ребенка, так и родителей проходит у всех по-разному. Кто-то радуется вместе с ребенком новым открытиям, любуется поделками и разучивает новые стихи. А кто-то в растерянности не знает, как быть, ребенок беспросветно болеет. В такие периоды жизни, следует не пренебрегать профилактикой заболеваний.

Сейчас профилактика здоровья детей в ДОУ приобретает актуальность в связи со многими факторами. Это и необходимый выход на работу обоих родителей, в связи с экономической обстановкой в семье, и отсутствие родственников, готовых принять на себя бремя воспитания ребенка.

 Отдельной строкой выделяют такую проблему, как общее состояние здоровья детей (таблица 1). К сожалению, процент абсолютно здоровых детей за последнее время не повышается, а в некоторых случаях наоборот снижается.

 Заболеваемость многими инфекциями остается очень высокой, а их распространенность - глобальной. Уплотнение населения городов, рост миграционных процессов, активное развитие туризма, все это ведет к ухудшению инфекционной обстановки.

Таблица 1

По данным Росстата 2015г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1990 | 2000 | 2005 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 |
| Численность осмотренных детей - всего, тыс. человекВыявлено при осмотре детей:с понижением остроты слухатыс. человекв процентах от численности осмотренныхс понижением остроты зрениятыс. человекв процентах от численности осмотренныхс дефектами речи тыс. человекв процентах от численности осмотренныхсо сколиозом тыс. человекв процентах от численностис нарушениями осанки тыс. человекв процентах от численности осмотренных | 29920,358,80.21787,66.0684,82.3221,80.7957,33,2 | 20593,044,10.21381,26.7699,13.4330,21.61505,97,3 | 18496,936,60.21185,76.4693,73.8311,01.71650,98,9 | 18375,934,10.21118,76.1727,54.0264,11.41288,67,0 | 18598,732,70.21139,06.1720,43.9261,71.41263,86,8 | 18827,534,20.21164,96.2707,43.8259,31.41222,56,5 | 19350,732,20.21122,75.8709,33.7247,31.31200,16,2 | 19964,131,00.21157,85.8697,13.5241,41.21159,65,8 |

 Целью профилактики инфекционных заболеваний в ДОУ, является в первую очередь здоровьесбережение, здоровьеукрепление детей. Повышение сопротивляемости организма к различным инфекциям, что необходимо детям для благополучного обучения в детском саду и школе, приятного времяпровождения в кругу семьи и с друзьями.

 Важной задачей профилактики, является повышение осведомленности граждан страны об опасности инфекционных, вирусных и других болезнях; о возможных путях заражения; о том, какие меры можно принять, чтобы не заразиться; какие личные качества воспитывать в себе и своих близких.

 **Противоэпидемические мероприятия в ДОУ.**

Профилактика инфекций в образовательных учреждениях должна осуществляться не эпизодически, а путем планомерного выполнения системы мероприятий, предупреждающих занесение инфекции в коллектив и распространение ее, а также мер, повышающих общую и специфическую невосприимчивость детского организма.

 Правильная планировка и эксплуатация помещений, строгое выполнение режима дня, рациональное питание детей с достаточным введением в меню витаминов, физическое воспитание и особенно закаливание, а также хорошая постановка общего медицинского обслуживания и воспитательной работы повышают сопротивляемость детского организма к различным вредным воздействиям внешней среды, в том числе и к болезнетворным микробам.

 Организация противоэпидемической работы в ДОУ начинается на стадии проектирования учреждения. Планировочные мероприятия: принцип групповой изоляции дошкольных учреждений. Это необходимо в связи с большой восприимчивостью детей к инфекционным заболеваниям.

 Групповая изоляция заключается в том, что каждая группа имеет полный набор необходимых помещений, объединенных в групповую ячейку с самостоятельным входом для ясельных групп. Допускаются общий выход и одна лестница для двух ясельных групп, размещенных на втором этаже, общий вход в групповые ячейки не более чем на 4 группы детей дошкольного возраста.

 Организационные мероприятия: регуляция движения детей внутри здания, размещение разновозрастных групп по этажам, соблюдение сроков карантинизации для отдельных групп.

 В планировке земельного участка также соблюдается принцип групповой изоляции. Количество групповых площадок должно соответствовать числу групп.

Основные обязанности медперсонала в ДОУ.

 На все вопросы, касающиеся здоровья детей в ДОУ, в первую очередь может ответить медперсонал.

Профилактика инфекционных заболеваний в детском саду является важнейшим разделом в работе медсестры. Она ведется по двум направлениям: проведение иммунизации и противоэпидемических мероприятий.

 Лечебно-профилактическая работа: осмотр детей при поступлении в учреждения с целью выявления больных, в том числе на педикулез; плановое обследование; диспансеризация; профилактические прививки; систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья; ежедневный амбулаторный прием с целью оказания медицинской помощи (при необходимости); выявление заболевших детей, своевременную их изоляцию; оказание первой медицинской помощи при возникновении несчастных случаев.

 Особое значение придается выполнению прививочного календаря, являющегося своеобразным законом.

 На основании результатов углубленного медицинского осмотра формируются группы закаливания в ДОУ.

 Организация питания детей строится на основных общих принципах рациональности, а также возрастных особенностях.

 Контролирование состояния здоровья воспитателей, педагогов также лежит на медицинском персонале ДОУ.

 Важным аспектом профилактики инфекций в работе медсестры является ежедневные санитарно-гигиенические мероприятия:

 - контроль над санитарным состоянием в ДОУ;

 - контроль над соблюдением суточного режима;

 - санитарно-просветительская работа среди детей сотрудников и родителей;

 Просветительская работа во взаимодействии медперсонала с родителями является очень продуктивной в профилактике инфекционных заболеваний в семьях воспитанников. Особенная роль этому аспекту, определяется в моменты карантина в отдельных группах ДОУ. Это помогает родителям предпринять профилактические меры или же вовремя обратиться за помощью, выявить заболевание на ранней стадии.

 Для раннего выявления и предупреждения распространения заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

**Профилактика инфекционных заболеваний в ДОУ.**

 Велика роль профилактики в борьбе с инфекционными заболеваниями. В профилактике инфекционных заболеваний широко используются достижения отечественной эпидемиологии и микробиологии, иммунологии, особенно в изучении патогенеза инфекций, иммунитета, проблемы изменчивости микробов, ранней микробиологической диагностики, вопросов специфической профилактики, иммунопрофилактики и лечения ряда инфекционных заболеваний. Неоценимо значение профилактических мероприятий, обеспечивающих правильное физическое развитие подрастающих поколений.

Виды профилактики.

 Профилактика - это система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.

 В настоящее время различают первичную, вторичную и третичную профилактику заболеваний.

 Первичная профилактика – это система мероприятий, направленная на устранения причин возникновения болезней. Задача первичной профилактики – улучшение состояния здоровья детей и взрослых на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, рекомендации по здоровому образу жизни, народные традиции и обряды поддержания здоровья, соблюдение гигиенических норм и правил.

 Для педагога – это в первую очередь выполнение всех норм и правил дошкольной гигиены, которые регламентированы гигиеническими требованиями Сан Пин. Мероприятия по повышению специфической и неспецифической резистентности организма детей также относятся к системе мер первичной профилактики. Это и система закаливания, и календарь профилактических прививок.

 Вторичная профилактика – это система мероприятий, направленная на раннее выявление доклинических признаков заболеваний(на стадии предболезни),показателей наследственной предрасположенности людей, выявление факторов риска, а также своевременное проведение лечебно – оздоровительных мероприятий с целью предупреждения развития болезни.

 Роль педагога на этом этапе заключается в активном участии и в выполнении рекомендаций фельдшера и медсестры ДОУ.

 Третичная профилактика – это предупреждение рецидивов заболеваний у больных в общепопуляционном плане. Основная задача этого вида профилактики – предупреждение инвалидности и реабилитация больных детей и взрослых.

 Специфическая профилактика – создание искусственного иммунитета (невосприимчивости) путем предохранительных прививок - проводится против некоторых болезней постоянно, а против других - только при появлении опасности их возникновения и распространения.

 Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

 Основные противоэпидемические методы профилактики:

 - ограничение контактов;

 - иммунизация;

 - повышение сопротивляемости человека к инфекционному заболеванию.

 Ограничение контакта сводится к изоляции больных и инфицированных лиц. Это реально в условиях дома, семьи, где проводятся в основном режимно-ограничительные мероприятия, но также применяется и в ДОУ. Изолированный инфекционный больной перестает быть источником инфекции в коллективе.

 Устойчивость организма к различным инфекциям повышает строгое соблюдение правил личной гигиены, рациональное и полноценное питание, витаминизация, применение по показаниям адаптогенов (иммуностимуляторы), дозированные физические нагрузки и постоянное закаливание организма.

 Надежным способом предупреждения инфекционной болезни является своевременная иммунизация - воздействие на иммунитет. Цель активной иммунизации состоит в том, чтобы вызвать специфический иммунный ответ на определенный инфекционный агент – введенную вакцину.

Вакцинация.

 Вакцинация (от лат. vaccus — корова) или прививка — введение антигенного материала с целью вызвать иммунитет к болезни, который предотвратит заражение или ослабит его отрицательные последствия.

 Вакцинация – это применяемый в настоящее время способ массовой профилактики инфекционных болезней. Благодаря прививкам человечеству удалось победить некоторые опасные болезни, в частности, натуральную оспу, и ограничить распространение тяжелых бактериальных и вирусных инфекций.

 В настоящее время для предупреждения инфекционных болезней методом искусственного создания невосприимчивости людей имеется большое количество вакцин и сывороток.

 Вакцины - это препараты из микробных клеток или их токсинов, применение которых называется вакцинацией. Через 1 – 2 недели после введения вакцин в организме человека появляются антитела.

 Вакцинопрофилактика – основное практическое назначение вакцин. Современные вакцинные препараты разделяются на пять групп:

1. Вакцины из живых возбудителей с ослабленной вирулентностью (против оспы, сибирской язвы, бешенства, туберкулеза, чумы, кори, эпидемического паротита и другие). Это наиболее эффективные вакцины. Они создают длительный, на несколько лет, и напряженный иммунитет. Введенный ослабленный живой возбудитель размножается в организме, что создает достаточное количество антигена для выработки антител.
2. Вакцины из убитых микробов приготовлены против брюшного тифа, холеры, коклюша, полиомиелита и другие. Длительность иммунитета 6 - 12 месяцев.
3. Химические вакцины – это препараты не из цельных микробных клеток, а из химических комплексов их поверхностных структур (против брюшного, тифа паратифов А и В, столбняка).
4. Анатоксины готовят из экзотоксинов соответствующих возбудителей (дифтерийный, столбнячный, стафилококковый, газовой гангрены и другие).
5. Ассоциированные вакцины, то есть комбинированные (например, АКДС – ассоциированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина).

 Сыворотки чаще применяются для лечения (серотерапии) инфекционных больных. Чем раньше вводят сыворотку. Тем эффективнее ее лечебное и профилактическое действие. Продолжительность защитного действия сывороток 1 - 2 недели. Сыворотки готовя из крови переболевших инфекционной болезнью людей или путем искусственного заражения микробами животных (лошадей, коров, ослов).

 Основные виды:

 - Антитоксические сыворотки – нейтрализуют яды микробов (противодифтерийная, противозмеиная, противостолбнячная и другие)

 - Антимикробные сыворотки - инактивируют клетки бактерий и вирусы, применяются против ряда болезней, чаще в виде гамма-глобулинов.

 Гамма-глобулин из человеческой крови имеются против кори, полиомиелита, инфекционного гепатита и другие. Это безопасные препараты, так как в них нет возбудителей болезней, балластных ненужных веществ. Также гамма-глобулины готовят из крови гипериммунизированных лошадей, против сибирской язвы, чумы, оспы, бешенства и другие.

 Иммунные сыворотки содержат готовые антитела и действуют с первых минут после введения.

 Интерферон занимает промежуточное положение между общими и специфическими механизмами иммунитета, так как, образуясь на введение в организм вируса одного типа, он активен и против других вирусов.

 В ответ на введение в организм вакцины может развиться общая, местная или аллергическая реакция (анафилактический шок, сывороточная болезнь). Общая реакция характеризуется ознобом, повышением температуры, общей слабостью, ломотой в теле, головной болью. Местная реакция обычно наблюдается в месте инъекции, покраснением кожи, отеком, зудом и болезненностью. В большинстве случаев прививочные реакции выражены слабо.

 Благодаря развитию биотехнологии последние десятилетие ознаменовалось крупными успехами в создании нового поколения вакцин, отличающихся не только высокой эффективностью, но и безопасностью.

 Вакцинопрофилактика занимает приоритетное положение среди мер, направленных на снижение заболеваемости и смертности от инфекционных заболеваний.

 Национальный календарь прививок – документ, утверждаемый приказом Минздрава РФ, который определяет сроки и типы вакцинаций (профилактических прививок), проводимых бесплатно и в массовом порядке в соответствии с программой обязательного медицинского страхования (ОМС).

 Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России) от 21 марта 2014 г. N 125н г. Москва "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (Таблица3).

 Тем не менее, есть ряд граждан, которые не прививаются сами и не прививают детей. Эта актуальная тема была поднята уполномоченным при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павлом Астаховым в докладе 2016 года на XIII съезде уполномоченных по правам ребенка в субъектах РФ. Где говорилось, что: « Требования администрации образовательных учреждений предоставлять сведения о наличии у ребенка профилактических прививок, иммунодиагностики либо заключения врача-фтизиатра об отсутствии заболевания под угрозой отстранения ребенка от посещения дошкольного или общеобразовательного учреждения незаконны. Нарушение принципа добровольности вакцинации детей, а также прав и свобод, связанных с отсутствием у ребенка диагностических проб и профилактических прививок, в частности права ребенка на образование, считаю недопустимым и противоречащим принципам добровольного информированного согласия на любое медицинское вмешательство, закрепленным в статье 5 Конвенции о защите прав и достоинства человека в связи с применением достижений биологии и медицины, части 5 статьи 19 Федерального закона "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", статье 5 Федерального Закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», Федеральном законе «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации».

Национальный календарь прививок.



Оздоровительные мероприятия.

 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья. Именно в этот период происходит активное развитие органов и всех функциональных систем организма. Воспитание здорового ребенка возможно лишь при условии комплексного подхода к его физическому развитию. В детском саду стремятся сфокусировать внимание на всем комплексе оздоровительных мер: рациональный режим, сбалансированное питание, закаливание и профилактика различных заболеваний, а также обучение физической и гигиенической культуре.

Гигиеническое воспитание.

 Одной из основных причин распространения инфекционных заболеваний в детских коллективах является несоблюдение требований гигиены.

 Суть практической гигиены, как средства профилактики инфекционных заболеваний описана в простой формуле: «чистота - залог здоровья».

 Гигиена - учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому.

 Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

 Гигиеническое воспитание должно содержать сведения о личной и общественной гигиене, гигиене умственного труда, об оздоровительном значении физкультуры и спорта, закаливании, гигиене питания, профилактике травматизма, гигиенических аспектах нравственного воспитания.

 Детям с раннего возраста необходимо разъяснять смысл и значение каждого гигиенического навыка. Учитывая, что навыки — это своего рода рефлексы, их надо выполнять систематически, последовательно, в одно и то же время. Быстрота и прочность усвоения знаний детьми зависят от условий, которые окружают их, от соблюдения санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических правил и норм в семье, учебно-воспитательных учреждениях, требовательности воспитателей (родители, педагоги, учителя) к себе и окружающим.

 Санитарно-просветительную работу и гигиеническое воспитание в яслях, яслях-садах осуществляют заведующие дошкольными учреждениями, педагоги, медицинские работники. Большая роль в воспитании гигиенических навыков у дошкольников принадлежит родителям.

Гигиеническое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется по нескольким направлениям:

 - Гигиеническое воспитание детей различных возрастных групп.

 - Гигиеническая подготовка заведующих и воспитателей дошкольных учреждений.

 - Гигиеническая подготовка медицинского персонала.

 - Гигиеническая подготовка технического персонала.

 Детей 2--3 лет учат аккуратно есть, самостоятельно умываться, пользоваться носовым платком, причесываться, чистить зубы, убирать на место свои игрушки, книги. В последующие годы эти навыки совершенствуются, число их увеличивается, и они превращаются в устойчивую привычку. В гигиенических целях необходимо, чтобы каждый ребенок имел предметы индивидуального пользования: мыло, зубную щетку, расческу, мочалку, полотенце, кружку для полоскания рта, посуду.

 К 6 годам дети должны самостоятельно, без напоминания взрослых выполнять все правила личной гигиены, уметь чистить одежду, обувь, содержать в порядке свои игрушки, рабочее место, соблюдать порядок в групповой комнате и спальне дошкольного учреждения. Дети должны быть обучены правилам поведения за столом при приеме пищи. Они должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, правильно есть: не спеша, тщательно пережевывая пищу. Старшие дошкольники должны уметь выполнять посильную работу, связанную с сервировкой стола, уборкой своего уголка дома, групповой комнаты, спальни, участка.

Физическое воспитание.

 Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

 В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

 - оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);

 - образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

 - воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

 Общими принципами, на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:

 - принцип всестороннего гармоничного развития личности;

 - принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

 - принцип оздоровительной направленности.

 Физическое воспитание предполагает широкое использование всех средств физической культуры, в числе которых большое место занимают общеразвивающие упражнения.

 Общеразвивающие упражнения в ДОУ используются на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, во время физкультминутки в сочетании с закаливающими процедурами.

 Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, развивают подвижность суставов, гибкость тела, формируют правильную осанку.

 При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей дошкольников.

 В разных программах воспитания и обучения в детском саду содержатся требования к выполнению физических упражнений с учетом возраста, дается перечень физических упражнений, который позволил бы сформировать общий способ действий при использовании группы однородных движений.

 Особое место в физическом воспитании выделяют тренировке дыхательной системе. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабее, поэтому дыхательные крайне полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, которым дети часто подвержены.

Закаливание.

 Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

 Закаливание в пред школьном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

 Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм).

 Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и тому подобное) и постепенного повышения его дозировки.

 В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает.

 В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

 Принципы закаливания:

 - Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

 - Последовательность применения закаливающих процедур.

 - Систематичность начатых процедур.

 - Комплексность.

 - Учет индивидуальных особенностей ребенка.

 - Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

 Существует несколько форм закаливания в ДОУ:

 - закаливание воздухом (систематические прогулки, вне зависимости от погоды, воздушные ванны, хождение босиком).

 - закаливание водой (влажные обтирание, обливание ног, умывание, полоскание горла).

 - закаливание солнцем (контраст температур, который достигается сменой отдыха в тени и солнечными ваннами).

 Помещения в ДОУ регулярно проветриваются. После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла. Днем детей растирают водой, после чего организуются активные игры в детском саду — например, догонялки.

 В ежедневный рацион могут включать кислородные коктейли.

 После сна детям рекомендуется проводить воздушное закаливание, основанное на перепадах температур. Дети в кроватках выполняют физические упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц. Затем по команде воспитателя дети встают с постели, быстро снимают пижамы и, оставаясь лишь в трусах и майках, принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком.

 Все закаливающие мероприятия с детьми проводятся, только после углубленного медицинского осмотра. После ознакомления с группой здоровья воспитанников и учтенных рекомендаций медперсонала ДОУ.

 Группы здоровья — условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков.

Группы оценки здоровья детей и подростков.

|  |  |
| --- | --- |
| Группаздоровья |  |
|  I | Здоровые дети, без отклонений по всем избранным для оценки критериям здоровья. Дети с незначительными единичными морфологическими отклонениями – мАР (аномалия ногтей, маловыраженная деформация ушной раковины, единичные стигмы), не влияющими на состояние здоровья и не требующих коррекции. |
|  II | Здоровые дети с отягощенным биологическим, генеалогическим анамнезом, с некоторыми функциональными и морфологическими изменениями, то есть здоровые дети с риском возможности развития у них хронической патологии. |
|  IIa | Здоровые дети с минимальной степенью риска формирования хронических заболеваний, с отклонениями в онтогенезе. |
|  IIб | Здоровые дети с выраженной степенью риска формирования хронических заболеваний, с пограничными состояниями и функциональными отклонениями по возрасту. |
|  III | Больные дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации. |
|  IV | Дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации. |
|  V | Дети с хроническими заболеваниями или с врожденными пороками развития в состоянии декомпенсации. |

Рациональное питание в ДОУ.

 Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придаётся питанию.

 Рациональное питание детей - необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.

 В связи с этим организация рационов питания во время воспитательного и учебного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей, а обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников является приоритетным направлением в осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

 Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 15.05.2013 с 01 августа 2013 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

 При подготовке меню учитываются очень важные условия - максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде, в виде салатов и др., а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

 Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме.

 Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

**Возможности педагога в профилактике инфекций.**

 Педагогическое воздействие на личность другого человека - вот главный механизм, с помощью которого педагог может изменить ситуацию со здоровьем своих подопечных. Это быть примером, самому быть здоровым, пропагандировать здоровый образ жизни, знать и уметь какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни.

 Работая с детьми на группе, воспитатель в полной мере может организовать и привить воспитанникам профилактические процедуры. Научить правильным действиям в случае выявления симптомов заболевания.

 В силах педагога передать накопленный опыт поколений в разных областях в доступной форме и для каждого возраста.

 Прививая культурно-гигиенические навыки детям, мы тем самым развиваем у них эстетическое чувство и вкус. Обучая детей понимать важность гигиенических и физических процедур, мы помогаем воспитанию и закреплению прочных гигиенических знаний и навыков. Приучая детей заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье своих близких, друзей и так далее, мы способствуем воспитанию у них чувства товарищества, коллективизма и дружбы.

 Занятия, в которых дается первичное представление об организме, о его возможностях, потребностях, помогает детям, бережно относится к своему телу. Наглядные уголки, посвященные валеологии, пособия, сделанные вместе с детьми, а также игровые комплексы и игрушки, посвящённые медицине, стимулирует интерес к правильному образу жизни . Воспитатель может организовать занятие – игру, где наглядно покажет и расскажет о алгоритмы различных гигиенических, закаливающих процедур. Впоследствии укрепляющие здоровье.

 Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду создают определённые условия.

 В группах воспитатели создают уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, картотеки игр, в том числе и для профилактики плоскостопия. В ДОУ оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием, где проходят занятия с физкультурным руководителем. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

 На группе педагог проводит закаливающие мероприятия, вовлекая детей к созданию приятной атмосферы для процедур. В коллективе, где педагог выстраивает образовательную деятельность с уклоном на профилактику заболеваний, дети формируют представления о правильном здоровом образе жизни.

 Перед приемом пищи педагог может рассказать незатейливую сказку, которая помогла бы детям охотно доесть положенную порцию. Предложить детям попробовать дольки лука, положить тертый чеснок и зеленый лук в суп, не просто сказав, что это полезно, обыграть как будто это волшебное средство для смелости, ловкости и так далее. Эти другие простые приемы, помогают воспринимать детям полезные вещи с легкостью.

 Работа с родителями - важная сторона деятельности администрации и педагогов дошкольного учреждения. В проведении такой работы необходимо проявить не только профессиональную грамотность, но и деликатность, такт и сочувствие, а также последовательность и настойчивость.

 Воспитатель в общении с родителями может организовывать множество проектов.

 Просветительная деятельность относительно профилактики заболеваний может вестись, например, через организованный семинар или лекцию. Это требует присутствие родителей. А можно организовать уголок здоровья, где будут висеть наиболее актуальные статьи. Уголок периодически может обновляться. С информацией может ознакомиться каждый родитель самостоятельно. Также, в свободном доступе можно оставлять памятки, листовки с предостережениями об опасности инфекций. Во время карантинов идет взаимодействие с каждым родителем отдельно. Это самый действенный способ передачи информации.

 Задачи, которые важно донести до родителей:

 - ознакомить с методами закаливания, питанием и режимом дня в ДОУ;

 - добиться, чтобы режим, установленный в ДОУ, соблюдался дома;

 - гигиенические навыки, которые прививают в ДОУ, закреплять в семье;

 - дать консультации по правильному уходу за ребенком (в случае необходимости)

 - ознакомить с мерами профилактики инфекционных болезней. Важно добиться, чтобы родители при первых признаках заболевания ребенка не приводили его в ДОУ.

 - предостерегать родителей от попыток самим «ставить диагноз» и заниматься самолечением. Немедленно обращаться к доктору при подозрении на инфекцию.

 Работа с родителями должна носить конкретный характер. Например, если ребенка приводят в сад неопрятной, нестираной одежде, нужно не только объяснить, что это не допустимо, но и проконтролировать в дальнейшем, каким будет внешний вид ребенка.

 Добиться высоких результатов воспитательной работы невозможно без сотрудничества с родителями, без информации о семье, в которой живет и воспитывается ребенок.

 Желание родителей систематически заниматься воспитанием ребенка, участвовать в его обучении зависит в значительной мере от того, насколько педагоги смогут установить с родителями контакты личного и делового порядка, увлечь своим примером работы с детьми, в доступной форме объяснить и продемонстрировать методы и приемы работы по различным направлениям.

 Основой профилактической деятельности должен быть здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, воспитание культуры общения, питания, соблюдение нормального режима труда и отдыха, занятия физкультурой.

 Ведя здоровый образ жизни можно заработать крепкое здоровье. Прививая детям правильное пищевое поведение, любовь к спорту, закаливанию, пониманию пользы гигиенических процедур в ДОУ и в семье, мы закладываем фундамент будущего здоровья этих детей.