Организация закаливания детей в группе

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам перечень мер, которые мы используем для оздоровления Ваших детей в условиях нашего детского сада.

Воздушные ванны

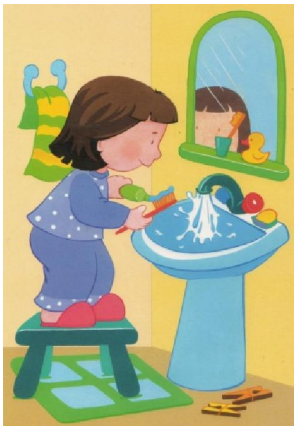
· В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;

· Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20°С);

· Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);

· Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18°С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39°С. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20°С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

Водные процедуры



· Организуем ходьбу босиком ребристой доске после дневного сна;

· Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается полотенцем.

Организация сна детей

· Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;

· Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

· Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку (в летнее время). За 30 минут до пробуждения закрываем её;

· Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

· Подъём организуем по мере пробуждения детей.

Организация детей на прогулку

· Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

· Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

· Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 15°С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

· Во избежании переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также один раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика .

Уважаемые родители!

Помните, что с детьми, ослабленными после болезни, проводятся щадящие процедуры: температура воды используется выше, чем обычно.

При температуре воздуха в группе ниже 18°С закаливание не проводится.

Здоровье малышей

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях организованных детских коллективов. Основная задача - снижение острой и хронической заболеваемости детей. Сегодня мы поговорим о методике, которая основана на использовании природных средств - фитопрепаратов. Сборы и элексиры, применяемые в лечебно-оздоровительном комплексе, проводимом в условиях организованного детского коллектива, включают: общеукрепляющие, адаптогенные и противовоспалительные средства.

Для повышения защитных свойств организма детям проводится витаминизация пищи). В пищу добавляется аскорбиновая кислота. Данные меры проводятся два раза в год (октябрь-ноябрь и февраль-март) в течение полутора-двух месяцев.

Одновременно с витаминизацией пищи проводится фитотерапия - один из методов с использованием естественных природных веществ противовирусного и антибактериального действия. При отпуске процедур используются препараты растительного происхождения - лук, чеснок. В группах в течение дня стоят тарелочки с мелко нарезанными "витаминами".

Под влиянием фитонцидов, образующихся из эфирных масел в процессе процедуры, повышается бактерицидность воздуха, снижается показатель загрязнённости воздуха, происходит обогащение человека витаминоподобными веществами.

В целях профилактики гриппа и ОРЗ используется аксолиновая мазь(по согласованию с родителями), которой смазываются пазухи носа.

С уважением сотрудники дошкольного отделения

Когда инфекция в группе.

Осенью при резкой смене погоды увеличивается количество простудных, - заболеваний. Для того, чтобы инфекция не распространялась среди детей дошкольного учреждения, необходимо проводить профилактическую работу в двух направлениях: прекратить доступ инфекции и обеспечить её эвакуацию.

Для этого в первую очередь надо осматривать всех детей детского сада, выявлять очаги инфекции и санировать их. Если при осмотре были выявлены дети, у которых красные, увеличенные миндалины, насморк или кашель, то должен решаться вопрос об их изоляции. Если же катаральные проявления не острые и могут быть расценены как остаточные явления перенесенного острого респираторного заболевания, то такому ребенку следует без промедления назначить курс долечивания.

В группах проводится влажная уборка. Для дезинфекции мест общего пользования , а также спальни и группового помещения добавляется в воду дезраствор.

В помещении группы используются бактерицидные кварцевые лампы. Её обычно включают утром в раздевалке - после приема детей, в спальне - во время прогулки и в групповом помещении во время дневного сна. Соблюдается режим кварцевания в соответствии с графиком .

Родители должны хорошо знать, как правильно нужно одевать ребенка, чтобы он не перегрелся и не переохладился. Хочется напомнить родителям, что психологический комфорт является одним из основных условий поддержания защитных сил организма на высоком уровне.

При утреннем приеме воспитатель интересуется у каждого родителя о том, как чувствовал себя их ребенок вчера вечером и сегодня утром. И делать это надо до тех пор, пока родители сами не научатся оценивать состояние ребенка и не привыкнут говорить об этом воспитателям в том случае, если их что-то насторожило.

Если ребенок, который обычно ведет себя нормально, вчера вечером после прихода из детского сада капризничал, если быстро заснул, отказавшись от ужина, ночью просыпался или плакал, если утром не хотел вставать и идти в детский сад, то воспитатель об этом обязательно должен знать. Или если были другие признаки недомогания, на которые родители обратили внимание. Во всех этих случаях ребенка следует показать медицинской сестре или врачу.

Если ребенок заболевает вирусной инфекцией, то у него могут болеть ручки и ножки (взрослые в этих случаях говорят, что их ломает), его может познабливать, а также может появиться головная боль и светобоязнь, когда ребенок начинает щуриться на яркий свет.

Как правило, в первый день болезни, еще до появления явных клинических признаков, ребенок уже чувствует недомогание, но не в состоянии это вербализировать, т. е. сказать об этом словами. Зато он будет отказываться от закаливающих процедур, от подвижных игр и т. п. Нужно внимательно следить за поведением ребенка в группе и за его состоянием, чтобы не навредить.

Хорошим диагностическим признаком является измерение температуры в подмышечных впадинах последовательно с двух сторон. *Если в обоих случаях температура будет абсолютно одинаковой, то это свидетельствует о начале заболевания.*

В раздевалке вывешивается информация для родителей. Из этой информационной странички родители могут узнать о тех мероприятиях, которые проводятся в группе детского сада по борьбе с инфекцией и о том, что необходимо делать им самим.

В информационном листке присутствует информация о необходимости использования одноразовых носовых платков, которыми с успехом пользуются во всем мире. Такие одноразовые носовые платки дают возможность избежать повторного инфицирования. Ведь инфекция попадает к нам в организм, проходя через слизистые оболочки глаз, носа и рта.

Что греха таить, некоторые родители вообще забывают дать своим детям в сад носовые платки.

Желаем здоровья Вам и вашим детям !!!

Формирование культуры трапезы

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D , A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

-можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,

-нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,

-попросить малыша только попробовать блюдо,

-замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

-Последовательность блюд должна быть постоянной.

-Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

-Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

-Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

-Не надо разговаривать во время еды.

-Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

-Громких разговоров и звучания музыки.

-Понуканий, поторапливания ребенка.

-Насильного кормления или докармливания.

-Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

-Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды

малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

-

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок

отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, '/ 2 морковки, '/ 2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

Свекла, тушенная в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: '/ 4 стакана мясного или овощного бульона, '/ 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, '/ 2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

Приятного аппетита