

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ:  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВТОРОЙ КАТЕГОРИИ N 215  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. РОСТОВА НА ДОНУ*

**ПРОЕКТ**  
**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК-  
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в детском саду.

Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни. Взаимодействие ДООУ и семьи – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье.

Но при этом существует проблема незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей. При изучении данной проблемы становится ясно, что это происходит из-за:

- ✓ неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- ✓ недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- ✓ нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- ✓ невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни, которую было решено осуществлять в рамках проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок!».

### ЗАДАЧИ:

- ✓ Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей группы.
- ✓ Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Заинтересованность родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- ✓ Познакомить родителей с формами и методами работы нашего МБДОУ по полноценному физическому развитию детей.
- ✓ Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- ✓ Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Создание оптимального режима дня, обеспечивающего комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

**1 этап – диагностический:** включает в себя анализ показателей физического развития детей. Анкетирование родителей.

**2 этап - организационный:** включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию.

**3 этап - практический:** этот этап строится на основе использования методик по охране и укреплению здоровья, ориентируясь на знания и личный опыт детей и родителей.. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

## *1 этап: Диагностическое направление*

*Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами, а также изучение мнения родителей (два раза в год) :*

1. Осмотр детей специалистами детской поликлиники, выявление группы здоровья детей.
2. Регулярный осмотр детей педиатром и старшей медсестрой ДООУ.
3. Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.
4. Диагностирование общей физической подготовленности детей по возрасту инструктором по физическому развитию.
5. Анкетирование родителей.



## 2 этап - Организационный:

*включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию. Внедрение здоровьесберегающих методик в педагогический процесс. Тесное сотрудничество и взаимодействие медицинского, педагогического персонала и родителей.*

**Направления работы во II этапе:** Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием комплексной «Программы обучения и воспитания» под ред. Васильевой.

1. Рациональная организация двигательной деятельности детей.
2. Познавательная деятельность. Взаимосвязь с другими видами деятельности.
3. Оздоровительно–профилактическое направление. Создание перспективно тематического плана работы с детьми и родителями.
4. Система закаливания.
5. Комплекс психологических мероприятий.
6. Работа с родителями.



ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ

СИСТЕМА  
ЗАКАЛИВАНИЯ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РАСПОРЯДОК  
ДНЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА



ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ

## 3 этап - Практический

Решение задач на этом этапе, шло через ежедневную работу:

- ✓ физкультурные занятия в зале и одно на улице;
- ✓ профилактическая гимнастика (утренняя, дыхательная, профилактическая гимнастика (самомассаж); корригирующая гимнастика, улучшение осанки, коррекция плоскостопия, глазная гимнастика) с детьми;
- ✓ гимнастика пробуждения, «дорожка здоровья»;
- ✓ воздушное контрастное закаливание;
- ✓ самостоятельная двигательная активность;
- ✓ музыкальные занятия;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ логоритмика;
- ✓ пальчиковые игры,
- ✓ артикуляционная гимнастика;
- ✓ праздники, развлечения, досуги



### Гигиена, режим

- ✓ подбор мебели согласно ростовым показателям;
- ✓ проветривание помещения,
- ✓ прогулка на воздухе в любое время года;
- ✓ соблюдение теплового режима;
- ✓ щадящий режим в адаптационных группах;



## ***Взаимодействие детского сада и семьи***

- анкетирование, наблюдение, тестирование, беседа;
- наглядная агитация по ЗОЖ (стенды, папки передвижки и др.);
- встречи со специалистами ДООУ (педагог-психолог, инструктор по физической культуре, музыкальным работником, педиатром, ст. медсестрой и др.) на общих родительских собраниях, днях открытых дверей, семинарах – практикумах просмотр открытых занятий, индивидуально по запросу;
- совместные мероприятия – спортивные праздники, участие в соревнованиях

## **План работы с родителями по здоровьесберегающим технологиям в проекте «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

1. **сентябрь. Проведение родительского собрания "Современные здоровьесберегающие технологии" анкетирование родителей – «Здоровье вашей семьи»**

Выявить участие родителей в оздоровление детей в своей семье. Дать рекомендации родителям по подготовке ребёнка к школе.

2. **октябрь. Создание информационного стенда « Это доступно каждому»**

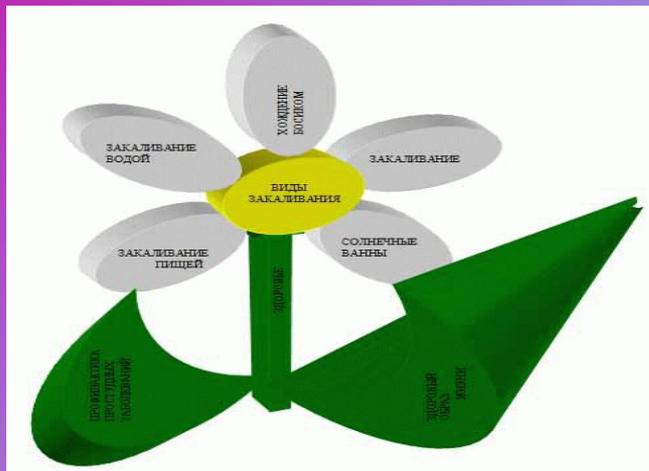
Пропаганда здорового образа жизни. Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях д\с.

3. **ноябрь.** *Проведение практикума «Использование новых методов и приемов (музыка + дыхание + мотивация). Советы родителям: «Мне надо много двигаться»*  
Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности.
4. **декабрь.** *Рисование рисунков на стенд газеты – презентации «Как я занимаюсь спортом»* Совместная работа родителей и детей.  
Развивать творческие способности, воспитывать трудолюбие. Объединение родителей и детей общим делом.
5. **февраль.** *Спортивный праздник «Вместе с папой я герой».*  
Способствовать формированию общей двигательной активности, и развитию духа соревнования в группе.
6. **март.** *Проведение семинара "Создание условий для сохранения и поддержания здоровья дошкольников в ДОУ и семье с учетом нетрадиционности",* на котором родители, педагоги смогут обменяться мнениями и опытом по внедрению новых технологий в образовательных областях "Физическое развитие", "Здоровье", "Безопасность"
7. **апрель.** *Советы родителям: «Дети наше повторение».* Работа над своими ошибками. Пропагандировать ЗОЖ, познакомить с мерами профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Предложить комплексы упражнений, интересные подвижные игры.
8. **май.** В течение учебного года проводятся выставки рисунков и фотографий на тему: *"Как мы проводим выходные"*.

Памятка для родителей: «Режим будущего школьника» Выявление волнующих вопросов у родителей по теме: «Режим будущего школьника.»

# Закаливающие процедуры





# Карточка массажа

## Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)

Ба-ба-ба-

(провести всеми пальцами по лбу от  
середины к вискам - 7 раз)

На крыше есть труба,

Бу-бу-бу-

(кулачками провести по  
крыльям носа 7 раз)

Надо чистить трубу,

Бы-бы-бы-

(растереть ладонями уши)

Валит дым из трубы!

Всех зовем на новоселье,

Начинается веселье!



## МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК"

(с проговариванием чистоговорки)

хором

Жа-жа-жа,  
мы нашли в лесу ежа  
(слегка поглаживая пальцами,  
провести по лбу 7 раз)

Жу-Жу-Жу-

Дошли мы к ежу.  
(слегка касаясь пальцами,  
провести по щекам 7 раз)

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа  
(приставить ладони ко лбу,  
как бы сделать козырек,  
и растереть лоб движениями  
стороню-вместе)

Жок-жок-жок,

Надень ёжик сапожок.  
(ладонями массировать крылья носа)



## Массаж рук «Рукавицы»

Вржет бабушка Лисица  
(имитация вздоха)  
Всем мерзят рукавицы!  
(поочередное загибание пальцев,  
начиная с большого)  
Дар лисички Оли,  
Дар лисенка Коли  
Дар лисички Маши,  
Дар лисенка Ваши,  
А дар Катеньки-лисички  
(заканчиваем мизинцем)  
Ма маленькие рукавички!  
(показываем как)  
В рукавичках да-да-да  
(растирание ладоней)  
Не замерзнем никогда!  
(хлопки руками)



## МАССАЖ СПИНЫ "ДОЖДЬ"

дети встают друг за другом «паровозиком»  
и выполняют следующие движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам

(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек,

Нынче праздник у лягушек

(поколачивание кулачками)

Град! Град! Сыплет град,

Все под крышами сидят

(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже

(поглаживание спины ладонями)

Ловит рыбу нам на ужин.

(дети поворачиваются на 180°

и делают массаж за спина)



## Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом,  
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

(Чики-чики-чики-ца,

вот кастрюлька для борща!

(дети постукивают ладонями)

Покрошу картошки,

Покрошу, покрошки

(поколачивают ребрами ладоней)

Покрошки лучку,

Да зубок чесночку.

(поколачивают кулачками)

(Чики-чок, чики-чок,

И готов борщичок.

(поглаживают ладонями)



Использовались беседы с детьми: «Наши верные друзья»; «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»; «Чистота – залог здоровья»; «На зарядку становись»; «Полезные и вредные привычки»; «Лето красное – для здоровья время прекрасное». «Забочусь о своем здоровье» «Учимся ухаживать за собой» «Физкульт – УРА»

### **Конструирование:**

«Строительство спортивного комплекса»

Рисование рисунков на стенд большой газеты – презентации

«Как я занимаюсь спортом».

### **Аппликация**

«Спортивные снаряды»(гимнастические лестницы, скамейки, турники)



# Физминутки



# Консультации для родителей

## ПРОГУЛКИ

- Дети должны гулять не менее 2 раз в день в общей сложности 3-4 часа.
- Прогулки в непогоду и в зимнее время разрешены с дополнительного воздуха при температуре воздуха выше +10°C. Вязаная джемперная прогулка должна составлять 15-20 минут, затем 1-1,5 часа 3-4 раза в день. Если ребенка во время прогулки должно быть открытым. Возможно сон на воздухе.
- В зимнее время для детей до 3 лет прогулки расширяются при температуре до выше +10°C, после 3 лет — до +10°C при безветренной погоде.

## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- При проведении воздушных ванн ребенок определенное время находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии сквозняков и сильного ветра.
- Для получения эффекта воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре воздуха 18-20°C на открытом воздухе (без ветра) при температуре 19-21°C, через час после сна (или за 30 минут до сна), начиная после дневного сна, начиная с 10 минут. Если у ребенка появились признаки переохлаждения, процедуру следует немедленно прекратить. После воздушной ванны ребенок должен быть одетым и в постель, не должно быть неприятных ощущений.
- Воздушные закаливания всегда предусматривают воздушные ванны перед сном. Спустя 2-3 недели после начала проведения воздушных ванн можно переходить к водному закаливанию.

## ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

- Несоблюдение температурного режима в помещении (перегревание).
- Нерациональные одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
- Использование слабобезопасных холодных воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
- Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Не соблюдение правил одежды (у него может возникнуть «ступорозивный рывок»), выбор неподходящего режима на закаливание не удаётся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть чистой.

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ

- Жане бы средства закаливания не применялись, когда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.
- У маленьких детей степень сопротивляемости изменениям воздействия и способность к регуляции тепла развиты слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.
- Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакцию на окружающее. При проведении закаливающих процедур необходимо следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.
- Особой осторожностью необходимо при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленным в целом здоровьем, страдающим заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.

## ОБЯВАНИЯ

- Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.
- Детям рекомендуется делать местные обливания стоп ног, постепенно, через 2-3 дня, смывая температуру на 1°C с 22 до 18-16°C. Продолжительность процедуры — 10-20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после незначительного мытья ног теплой водой с мылом.
- Общие обливания — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 5-10-месячного возраста (после предыдущих смывания и влажных обливаний). Температура воздуха 12-18°C. Мытой голова должна быть прикрыта полотенцем или шапочкой.
- Начальная температура воды — 30-36°C. Снизить ее необходимо начиная с 8-9 дней на 1°C до 28°C, а зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая — 20-30 секунд. Ребенок должен быть в ванну или ванна и обливает из ведра с перфорированной насадкой. После этого ребенка обсушивают полотенцем.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

- Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 3,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит выходные времена на свежем воздухе, снет в оборудованной комнате, и него снижается аппетит, ухудшается сон, снижается сопротивляемость детского организма заболеваниям.

## ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

- В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо проводить 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточки. Сетям и жалюзи желательно снимать эффект вентиляции. Системно проветривание следует проводить, выходя детей в соседнее помещение. Помимо спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняков, а температура воздуха не должна опускаться ниже 18°C.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДИНОМ

Возраст	Температура
6-12 месяцев	20-22°C
1-3 года	20-22°C
3-6 месяцев — 1 год	20-22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18-20°C

При более высокой температуре у ребенка повышается возбудимость, а при меньшей своевоное ребенка может легко простудиться.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Для закаливания ноготками и ступней можно использовать попаривание водой начальной температурой с 3 лет — 19°C, с 4-5 лет — горячая. Для попаривания достаточно 1/2-1/3 стакана воды. Начальная температура — 36-37°C, снижение каждые 3-4 дня на 1°C, до 18-20°C.

## ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3-4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обмывание ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягкой сухой полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают ноги вращением и затем конечностями от пальцев и туловища. Затем быстрыми движениями натирают грудь, боковые поверхности туловища. Длительность процедуры: 1-2 минуты. Курс — 2-10 дней, после чего можно переходить к влажным обливаниям.

## Рекомендуемая температура воды для влажных обливаний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6-12 месяцев	33-35°C	28°C
1-3 года	31-33°C	25°C
Старше 4 лет	28-30°C	18-20°C

Температуру воды каждые 5-7 дней понижают на 1°C. Обтирают рукавичкой или влажной тканью, смоченными в теплой воде и отжимают, последовательно руки, грудь, живот, спину, ноги, а затем расстирают вымытые полотенцем. Через 1-2 месяца можно перейти к обливаниям.

## КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

Перед ребенком ставят два тазика с водой. Воды наливает столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37-38°C (горячая), в другом — 12-14°C (для детей ослабленных и частых больных — 23-24°C (холодная)). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды — 1-2 минуты. Холодная — 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений (1—3—1), а в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до 18-20°C.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

- Длительный непрерывный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые инфекционно-воспалительные заболевания, обострение хронических заболеваний.
- Повышение возбудимости, раздражительность, слабость на установку, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Интенсивное отхождение и проведение процедуры.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, резким отклонением ребенка в закаливание следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его только по окончании заболевания. Уменьшить длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 2-3-х дней постепенно возобновить воздействие с 3-4 градусов. Если перерыв более 10 дней — можно вернуться к первоначальному дозированию.

# Консультация доктора

## Синка (инфекционный паротит)

**Описание:** широко распространенная вирусная инфекция, которая поражает в первую очередь слюнные железы.

### Что нужно знать:

- синку можно предупредить (*обязайте ребенка прививку*);
- дети до 1 года устойчивы к болезни;
- после синки возникает иммунитет;
- взрослые часто болеют тяжело;
- заразный период начинается до увеличения слюнных желез и продолжается до 10 дней.

### Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились перечисленные ниже симптомы;
- при подозрении на осложнение вновь немедленно вызывайте врача.

### Симптомы:

- увеличение слюнных желез;
- остр� припухлости — можа уха с одной или обеих сторон, суесть во рту; боля в ухе при открывании рта и жевании;
- повышение температуры обычно небольшое;
- потеря аппетита.

### Что проверить:

- не переставте синку с увеличением лимфатических узлов. При синке трудно прощупать инаком чешуе, болыо асепте;
- при осложненном течении могут развиться воспаления яичка (у мальчиков), яичников (у девочек), поджелудочной железы, менингит, меницеит.

### Лечение:

- давайте парацетамол от боли в горле и при повышении температуры. При головной боли ставьте холодные компрессы на лоб;
- в начале болезни ребенок должен находиться в постели: так он будет чувствовать себе лучше и не заразит окружающих. Когда же ребенок вновь становится активным, не следует насильно удерживать его в постели;
- не стоит давать большое остр�, кислое питье;
- болыо аккортит в домашних условиях. Инфекция прекращается через 9 дней от начала заболевания.

### Симптомы:

- дети до 10 лет, соприкасающиеся с больным, но не болеющие синкой, подлежат разобщению на 21 день от начала контакта с ним;
- болыо аккортит в домашних условиях. Инфекция прекращается через 9 дней от начала заболевания.

### Симптомы:

- при этом заболевании нервная система поражается очень часто. Раньше это рассматривалось как осложнение самой инфекции. В настоящее время установлено, что поражение нервной системы является одной из клинических форм паротита и что моновале вещество и оболочка ядрают со слюнными железами становится местом первичной локализации вируса.

### Симптомы:

- инфекционное поражение яичек у мальчиков и яичников у девочек может приводить к нарушению детородной функции.



## Краснуха

**Описание:** распространенное заразное вирусное заболевание с характерной сыпью.

### Что нужно знать:

- прививка обеспечивает иммунитет;
- краснуха несколько напоминает корь, но длится обычно 3 дня и переносится легче. Симптомы простуды минимальны;
- это заболевание практически безвредно для детей, за исключением плода в утробе матери;
- ребенок заразен уже за 7 дней до появления сыпи и заканчивает 5-м днем после ее исчезновения. Инкубационный период — 14—21 день;
- чрезвычайно редко осложняется энцефалитом и повышенной кровоточностью.

### Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились симптомы краснухи;
- беременная женщина имела контакт по краснухе (особенно опасно это в первые 3 месяца беременности). Врач может рассмотреть меры для защиты плода от тяжелых нарушений развития (врожденные слепота, глухота, пороки сердца).

### Симптомы:

- течение краснухи может быть таким мягким, что симптомы трудно обнаружить;
- невысокая температура и небольшой насморк, через 1—2 дня — сыпь;
- увеличенные задние шейные лимфатические узлы, лимфатические узлы за ушами;
- сыпь в виде мелких, красных, слегка выпуклых пятнышек обычно появляется сначала на лице и в течение дня распространяется на все тело. Исчезает, как правило, за три дня.

### Лечение:

- при температуре и боли давайте парацетамол.



## Коклюш

**Описание:** тяжелая инфекция дыхательных путей, вызывающая сильные характерный кашель.

### Что нужно знать:

- дети рождаются без иммунитета к коклюшу. Без прививки они могут заболеть даже на первом году жизни (*обязайте ребенка прививку*);
- коклюшем в тяжелой форме чаще болеют дети первого года жизни и младшего возраста;
- без лечения коклюш может привести к смертельному исходу, особенно у очень маленьких детей;
- в результате своевременного лечения у большинства детей контакт привокант без последствий.

### Обратитесь к врачу, если:

- ваш ребенок не привит от коклюша;
- у него появились симптомы, позволяющие заподозрить коклюш;
- ребенок имел контакт с больным коклюшем;
- ваш ребенок кашляет около двух недель, и кашель усиливается.

### Симптомы:

- спазматический кашель, прерываемый судорожным влком (репризой);
- иногда кашель заканчивается рвотой;
- кашель продолжается долго, усиливается, появляются респираторные нарушения;
- повышение кашля свидетельствует о том, что температура до 37—38°C.

### Что проверить:

- сделана ли ребенку прививка от коклюша.

### Лечение:

- при назначит неадекватное лечение, возможно антибиотик;
- приемом большого количества прохладительных напитков;
- 25 дней с начала заболевания — при наличии двух отрицательных результатов бактериологического исследования, без него — не менее 30 дней от начала заболевания;
- при правильном лечении, возростом укажет большинство детей полностью выздоравливает.



## Корь

**Описание:** заразное вирусное заболевание, сопровождающееся повышением температуры, насморком, кашлем, появлением красной пятнистой сыпи.

### Что нужно знать:

- дети до 1 года устойчивы к заболеванию. Они должны быть привиты от кори;
- хотя заболевание длится не больше 10 дней, оно может привести к осложнениям;
- при контакте по кори непривитым детям иногда назначают инъекции гамма-глобулина.

### Обратитесь к врачу, если:

- непривитый ребенок имел контакт по кори;
- у ребенка появились симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры, насморк, общее недомогание, сыпь).

### Симптомы:

- появляется через 10—17 дней после контакта. Ребенок заразен для окружающих вплоть до 5-го дня после появления сыпи;
- сначала кори похожа на сильную простуду (кашель, насморк, покраснение глаз, слезотечение, высокая температура);
- новый высокой температуры продолжается до 4-й день. Появляется сыпь: сначала на лице и шее, затем, обычно в течение трех дней, на всем теле;
- повышается чувствительность глаз к свету.

### Что проверить:

- нужна ли ребенку вакцинация (это позволяет определить анализ крови);
- не развивается ли осложнение (иневмония, круп, желудочно-кишечные расстройства, поражение центральной нервной системы: менингит, энцефалит).

### Лечение:

- при повышении температуры давайте ребенку жаропонижающие препараты;
- при кашле не забывайте отхаркивающие средства;
- рассмотрите обязательное питье;
- при развитии осложнений ребенка госпитализируют.



## Ларингит

**Описание:** воспаление гортанных связок, которое приводит к охриплости, кашлю, боли в горле.

### Что нужно знать:

- ларингит редко длится дольше 48 часов;
- часто он развивается в результате простуды (ОРВИ);
- если нет затруднения дыхания, ларингит не представляет угрозы здоровью;
- у ребенка появились описанные симптомы.

### Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились описанные симптомы;
- повышение температуры;
- охриплость, потеря голоса;
- сухой лающий кашель;
- боль в горле.

### Что проверить:

- следите за температурой;
- убедитесь, что нет симптомов кори.

### Лечение:

- теплые питье, содовые или магнезие ингаляции;
- для облегчения боли в горле и снижения температуры давайте больному парацетамол;
- убедите ребенка как можно меньше говорить и не плакать;
- для облегчения кашля давайте отхаркивающие средства;
- закапывайте больному в нос капли, пивовар.

### Симптомы:

- убедитесь, что нет симптомов кори;
- используйте отхаркивающие препараты: горючие ножные ванны, горчичники на икроножные мышцы и грудную клетку;
- согревающие полусухопарные компрессы на область шеи;
- антибиотик местного действия в форме аэрозоля — биопарокс (4 вдыхания аэрозоля каждые 4 часа, продолжительность лечения 10 дней). Препарат не применяется у детей до 3-х лет, т.к. имеется риск возникновения ларингоспазма.



## Ветряная оспа

**Описание:** легко передается контактным путем вирусное заболевание, при котором на коже и слизистых оболочках появляются зудящие пузырьки.

### Что нужно знать:

- один раз переболевши этой распространенной детской болезнью, ребенок приобретает иммунитет;
- болевая заразна для окружающих примерно в течение 7 дней; до этого предшествующего появлению сыпи, и до окончания пузырьков; аспирин не давайте (угроза осложнения);
- болевая заразна для окружающих примерно в течение 7 дней; до этого предшествующего появлению сыпи, и до окончания пузырьков; аспирин не давайте (угроза осложнения);

### Обратитесь к врачу, если:

- появились симптомы ветряной оспы.

### Симптомы:

- невысокая температура;
- слабость, головная боль;
- сыпь: мелкие красные пятны, которые превращаются в пузырьки, затем высыпают, образуют струпики;
- зудящие прыщики появляются группами в течение нескольких дней, поэтому одновременно можно видеть разные стадии развития сыпи.

### Что проверить:

- исключено оспертрихий сыпь. Она может распространиться на полость рта и влагалища, но болящая чаще находится на лице и теле;
- регулярно измеряйте температуру. Как правило, она поднимается при образовании пузырьков и снижается по мере их подсыхания; обычно температура невысокая.

### Лечение:

- при подьеме температуры, зуде давайте парацетамол (*не аспирин*);
- постарайтесь обеспечить ребенку спокойный режим;
- во время болезни следует избегать контактов с другими людьми;
- убедите больного не расчесывать сыпь. Это может привести к вторичной инфекции, и после болезни на коже остаются следы, что особенно неприятно на лице. Постаритесь ребенку нести или надевать ему перчатки, чтобы он меньше расчесывал пузырьки;
- обрабатывайте пузырьки раствором марганцовки или «зеленой»;
- беременным женщинам, заболевшим ветряной оспой за 5 дней до родов или через 48 часов после родов, вводятся иммуноглобулин, содержащий антитела против вируса ветряной оспы;
- дети в возрасте до 7 лет, бывшие в контакте с больным ветряной оспой и не болевшие ею, разобщаются до 21 дня с момента контакта.



## Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей

### Ангина

**Описание:** воспаление и увеличение миндалин.

### Что нужно знать:

- миндалины — часть лимфатической системы. Они играют роль в поддержании здоровья;
- у детей 2—6 лет миндалины обычно увеличены. С годами они уменьшаются;
- указывают миндалины только по серьезным медицинским показаниям;
- укажут хорошо помогают антибиотиками, но их нужно применять по назначению врача;
- чаще всего эта инфекция поражает детей в возрасте 5—14 лет.

### Обратитесь к врачу, если:

- появились описанные симптомы;
- у ребенка болит горло. Хотя боль в горле — не неотложное состояние, вызвать врача надо обязательно.

### Симптомы:

- боль в горле, увеличение миндалин, налет или бело-желтые точки на них;
- общее недомогание, снижение аппетита, головная боль;
- повышенная температура.

### Что проверить:

- с помощью перчаточного фонарика осмотрите горло, миндалины.

### Лечение:

- назначают врач;
- домашние средства от ангины те же, что и при обычной простуде. Цель домашнего лечения — облегчить состояние;
- в лабораторный период рекомендуется обильное питье;
- больному следует изолировать в отдельной комнате, выдвигать ему легкую пищу, полостення;
- при любой ангине производится бактериологическое исследование мазка с миндалин для выявления возбудителя заболевания, в том числе на дифтерию;
- важно, чтобы ребенок прошел весь курс назначенных антибиотиков, даже если он чувствует себя лучше;
- давайте парацетамол, ледяные для горла, мед, чаще напоминайте ребенку полоскать горло (4—5 раз в день):
  - теплым раствором соли;
  - настоем ромашки;
  - 1 ч. ложка пищевой соды и 1 мл йода на стакан воды.



## Дифтерия

**Описание:** острая инфекционная болезнь, которая поражает дыхательную систему, нервы, мышцы, сердце.

### Что нужно знать:

- прививка обеспечивает иммунитет;
- полностью привитый ребенок не заболевает дифтерией, но может стать ее носителем;
- без лечения дифтерия может привести к смертельному исходу;
- эту болезнь легко спутать с ангина, крупом;
- дифтерией часто болеют непривитые взрослые.

### Обратитесь к врачу, если:

- ваш ребенок не привит;
- вашему ребенку 2 месяца: независимо времени начала вакцинации, получите какой-либо из непереносимых симптомов.

### Симптомы:

- боль, белый налет в горле и на миндалинах;
- увеличение и уплотнение шейных лимфатических узлов;
- повышенная температура, головная боль, общее недомогание;
- охриплость голоса, лающий кашель;
- плевомония, серозная невоспалительная паралич мышц (на поздних стадиях).

### Что проверить:

- был ли ребенок полностью привит (до 1 года должны быть сделаны 3 прививки с интервалом в 1 месяц; повторные прививки — в 1,5 года, в школьном возрасте и затем каждые 10 лет).

### Лечение:

- домашним средствам не обойтись. Дифтерия — серьезное заболевание, требующее срочной медицинской помощи. В тяжелых случаях необходима трахеотомия.



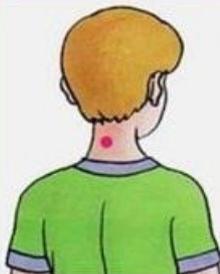
# Точечный массаж для детей

## Точечный массаж для детей



### ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



### ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



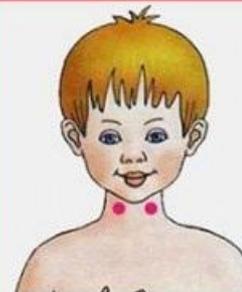
### ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



### ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



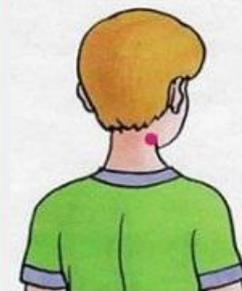
### ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



### ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



### ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



### ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

### ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма



# «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

*(Кодекс здоровой семьи воспитанника ДОУ)*

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

## **Факторы, влияющие на состояние здоровья:**

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

**Закон РФ «Об образовании»** гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка»

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции.

**Здоровье рассматривается как главная ценность жизни человека.**

**В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка,** происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

# Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- ✓ Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей
- ✓ Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи (обращать внимание на полезность, калорийность и режим питания)
- ✓ Осуществлять заботу о повышении иммунитета членов семьи (принимать витамины, особенно в зимнее – весенний период и во время массовых заболеваний). Употребление витаминов снижает риск заболеваний в 2 раза.
- ✓ Соблюдать режим в семье в выходные создавать условия для прогулок - 2 раза в день от 2 до 4 часов; для дневного сна детей)
- ✓ Обеспечивать здоровую гигиеническую обстановку (регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением и влажностью, обучать ребёнка уходу за своим телом: с 3 лет дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи, ежедневно принимать душ, менять нательное бельё)
- ✓ Осуществлять закаливание в семье
- ✓ Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье (не выяснять отношения между взрослыми членами семьи при детях). В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.
- ✓ Активно заниматься физкультурой и спортом (делать утреннюю гимнастику, активно проводить отдых, чередовать виды деятельности, не допускать переутомления детей)
- ✓ Формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма, пониманию того, что здоровье – это главная ценность человека. Учить ребёнка жить в гармонии с собой и окружающим миром.
- ✓ Не иметь вредных привычек, а при их наличии – избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм. У курящих родителей, например, дети гораздо чаще болеют бронхолёгочными заболеваниями.
- ✓ Осуществлять активное взаимодействие с ДООУ по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

# Работы детей

## Лыжники Лев Квитко

Вьюга, вьюга, вьюга, вьюга.  
Не видать совсем друг друга,  
Мерзнут щеки  
На бегу, перегоним мы пургу!  
Все быстрее мелькают лыжи,  
Цель все ближе, ближе, ближе,  
Через ельник, сквозь кусты,  
С перевала, с высоты.  
Нет для лыжников помех.  
Кто домчится раньше всех?  
По дороге белой смело, смело,  
Смело мы несемся вперед.  
Пусть опасен поворот,  
Пусть тропинки узки,  
Очень круты спуски,  
Тяжелы подъемы, -  
Скорость не сдаем мы!  
Ввысь и вниз вихрем мчись!  
Ель, сосна, посторонись!  
Пусть свирепствует мороз -  
Состоится лыжный кросс!





# Работы родителей



