



Дружные ребята

МДОУ
«Детский сад № 190»

Тема номера: «В гостях у Айболита. Почему ребенок часто болеет?».

Декабрь, 2016 год

Все мы, родители, очень любим своих детей и стараемся оградить их от болезней, подстерегающих на каждом шагу. Отправляясь на прогулку- тепло кутаем кроху, следим за чистотой его рук, а при первом же чихе – приступаем к активным действиям по борьбе с инфекцией. Несмотря на соблюдение всех мер профилактики, даже у самых внимательных и заботливых мамочек малыш может часто болеть простудными заболеваниями.

Частые простудные заболевания среди детей – далеко не редкость, особенно для тех, кто уже посещает детский сад или школу. Иногда частота ОРВИ за год может достигать 6-8 раз, а то и больше, в зависимости от сопротивляемости детского организма инфекциям. В такой ситуации возникает вопрос, почему некоторые дети крайне редко болеют простудой, в то время как другим приходится бороться с ОРЗ чуть ли не каждый месяц? Попробуем выяснить, в чем причина частых простудных заболеваний среди детей, и каковы меры борьбы с ОРВИ являются наиболее эффективными.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

Установить причину, по которой кроха еще до конца не выздоровел, но уже вновь простудился, не всегда просто. По большому счету, возникновение заболевания указывает на снижение иммунной защиты организма. Однако в некоторых ситуациях частые простудные заболевания у ребенка являются проявлением процесса адаптации к новым условиям, например, при начале посещения детского сада или походе в школу. Ребенок может болеть ОРЗ до 10 раз в год, пока его организм не «продегустирует» все вирусы и бактерии, с целью выработки антител и защиты от их повторного вторжения.

Во всех остальных случаях, причиной частых простудных заболеваний среди детей, а именно стойкого снижения иммунитета, может быть: **Не до конца вылеченная простуда.**

Легкий насморк, небольшой кашель, недомогание или слабый аппетит могут указывать на то, что простуда еще не отступила. Если на этом этапе выздоровления вернуть ребенка в привычный образ жизни, вероятность рецидива ОРЗ достаточно велика. К тому же, во время борьбы с ОРВИ снижается иммунитет, а значит, может присоединиться бактериальная инфекция, которая вызовет тяжелые осложнения.

ВАЖНО! После перенесенной простуды следует на неделю забыть о совместных прогулках с другими детьми, походах по магазинам и поездках в общественном транспорте. У детей, часто болеющих простудными заболеваниями, иммунная защита после болезни настолько истощена, что любая инфекция может вызвать повторное заболевание.

Иммунная защита не справляется со своими обязанностями.

Иммунитет у ребенка заканчивает свое формирование примерно к трем годам жизни. Ребенок часто болеет простудными заболеваниями из-за слабой иммунной защиты, которая нередко является следствием следующих состояний:

- дисбактериоза (нарушение кишечной микрофлоры, а именно, уменьшение количества полезных бактерий приводит к снижению выработки иммуноглобулина «А»);
- тяжелых кишечных инфекций (сальмонеллез, дизентерия и т.д.);
- перенесенных хирургических вмешательств;
- глистной инвазии (продукты жизнедеятельности паразитов отравляют организм, «расходуя» иммунную защиту);
- аллергических реакций, развитие которых также приводит к перегрузке иммунитета;
- патологии внутренних органов;
- наличия в организме хронического очага инфекции (тонзиллит, гайморит, аденоиды, кариес и т.д.).

Защитить организм от всех видов бактерий и вирусов невозможно, учитывая тот факт, что со многими из них мы встречаемся за всю жизнь один раз или вовсе не встречаемся. Даже если ребенок часто болеет простудными заболеваниями, это не значит, что он обеспечен стойкой защитой против ОРЗ, за счет сформированного к перенесенной инфекции иммунитета. Каждый раз крохе может встречаться новая бактерия или вирус, ранее неизвестная организму. Развитие простудного заболевания – «знакомство» иммунитета с новым инфекционным агентом с целью выработки против него защитных антител, которые могут больше никогда и не понадобиться.

Предрасполагающие факторы к повышению частоты возникновения простудных заболеваний среди детей:

- искусственное вскармливание;
- прием сильнодействующих лекарственных веществ в течение длительного времени (антибиотики, иммуносупрессанты, стероидные гормоны и т.д.);

- резкие перепады температур (смена теплого климата на холодный и наоборот);
- эмоциональная перегрузка (частые стрессы, начало учебного года, непростые отношения со сверстниками и т.д.);
- отсутствие режима дня (нерациональное питание, короткие по времени или редкие прогулки на свежем воздухе, ведение пассивного образа жизни).

ВАЖНО! Выяснить причину стойкого снижения иммунной защиты организма ребенка поможет ряд рутинных исследований, с помощью которых можно будет диагностировать то или иное заболевание.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

Часто болеющими простудными заболеваниями детьми считаются:

- дети в возрасте до 1 года, которые перенесли ОРВИ 4 и более раз;
- дети от года до трех лет: ОРВИ 7 и более раз в год;
- детки 3-5 лет, которые болеют ОРВИ 6 и более раз ежегодно;
- дети от 5 до 6 лет с частотой ОРВИ 5 раз и более;
- школьники от 4 и более случаев ОРВИ за год.

Наиболее эффективным и в то же время самым надежным способом борьбы с простудой у детей является профилактика ее возникновения. Не нужно заново придумывать велосипед, достаточно обратить внимание на проверенные временем способы предупреждения ОРЗ.

1. Закаливание.

Все хорошо, что в меру! Не следует забывать, что обтирание снегом и купание в проруби к профилактике простуды у детей не имеет никакого отношения. А вот ежедневные воздушные ванны, отдых на море летом, а также посещение бассейна неплохо укрепляют организм, стимулируя иммунную систему.

ВАЖНО! Перед тем, как приступать к закаливанию малыша, проконсультируйтесь по этому поводу с педиатром.



2. Прием поливитаминов.

Летом и осенью в рационе питания детей присутствует достаточное количество витаминизированных блюд из фруктов или овощей. В зимне-весенний период детский организм испытывает нехватку витаминов и некоторых минералов, расходуемых не ежедневные потребности. Прием детских поливитаминов поможет решить проблему с гиповитаминозом, который зачастую провоцирует учащение у ребенка простудных заболеваний.

ВАЖНО! Любой препарат, купленный для ребенка в аптеке, должен быть одобрен педиатрами и соответствовать по возрасту.

3. Местные мероприятия.

Снизить риск заболеваний ОРВИ среди детей поможет оксолиновая мазь, которой смазывают носовые ходы перед тем, как отправить ребенка на прогулку. По приходу домой в носик малышу можно закапать раствор морской соли, обладающий антисептическими свойствами, из расчета 0,5 чайной ложки соли на 1 стакан воды. Детям старше пяти лет можно предложить полоскать солевым раствором горло.

Регулярное мытье рук, сбалансированное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе – все это и многое другое способствует укреплению организма и снижает частоту заболеваемости у детей ОРВИ. Только не переусердствуйте! Чрезмерная опека негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка, порождая в нем ощущение неполноценности.

Когда в семье присутствуют понимание, любовь, доверие и поддержка – у простуды не остается шансов!



Советует инструктор по физической культуре

Закаливание в семье.

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия, окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте очень несовершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);

закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения.

поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы, первоначальная температура воды 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переходом процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как - обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С, через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков. Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую очередь, родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его

рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания

Активный детский отдых зимой

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь. Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу – до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку – по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади – резиновая петля). У



старших дошкольников крепление полужесткое. Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности. Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.



Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др. Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях. Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы

пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.



Рисуем весёлого снеговика!

1



Голова

2



Нос

3



Глаза

4



Улыбка

5



Ещё два шарика

6



Ручки и ножки

Как известно, из песка
Не слепить снеговика,
Он из снега чистого,
Белого, пушистого.
Шапка — колотый горшок,
Там, где нос, воткнём сучок
Или же морковку,
Получилось ловко.
Мы ещё дадим ему
В руки старую метлу
Или хворостину.
Пусть пасёт скотину.

7



Метла

8



Ведро

Нарисуй сам!



Всех подмету!



Советует старшая медицинская сестра

Советы старшей медицинской сестры по организации здорового образа жизни ребенка-дошкольника

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был здоров. Но как организовать жизнь ребенка, чтобы она была по-настоящему здоровой? На этот незатейливый, но очень актуальный вопрос мы и попытаемся ответить.

Здоровый образ жизни можно рассматривать с нескольких сторон: как условие формирования у ребенка навыков поведения по укреплению и сохранению здоровья и как фактор его полноценного психофизического развития.

Компонентами здорового образа жизни малыша являются: двигательная активность, распорядок дня, психологический комфорт, экологические и санитарно-гигиенические условия, закаливание.

Обеспечить адекватную для ребенка **двигательную активность** можно в результате соблюдения следующих условий:

- организация оптимальной двигательной активности ребенка в течение 50% – 60% времени от общего времени его бодрствования;
- ежедневное использование разнообразной по формам и видам деятельности (самостоятельной и организованной, двигательной, учебной и игровой);
- чередование высокой двигательной активности с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;
- предоставление ребенку возможности двигаться в желаемое для него время;
- учет индивидуальных возможностей и интересов ребенка при выполнении активных действий и др.

Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный **распорядок дня**, который строится на основе общих закономерностей работы организма малыша, с учетом его возраста и индивидуальных особенностей, а также воспитательного потенциала. Качество режимных процессов будет высоким только тогда, когда распорядок дня будет удовлетворять основные физиологические потребности организма (в пище, отдыхе, бодрствовании) и позволять ребенку приобретать необходимые знания, умения и навыки в области культуры здоровья.

Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть:

- утренняя гимнастика,
- пятиразовое питание,
- игры, занятия, прогулка,
- дневной и ночной сон,
- закаливающие процедуры и др.

Чтобы ваш ребенок был здоров, нужно соблюдать также **экологические и санитарно-гигиенические условия**. Вот некоторые из них.

- Используйте вещи (игрушки, одежду, посуду и др.), изготовленные из экологически чистых материалов.
- Не завешивайте окна тяжелыми светонепроницаемыми шторами, так как свет – источник здоровья!
- Отслеживайте температуру воздуха в помещениях. Помните, она должна быть в пределах 18-22 °С, так как при более высокой температуре ослабевает **иммунитет**.
- Проводите каждый день влажную уборку и сквозное проветривание комнат, так как накопление пыли и вредных химических веществ может вызвать аллергическую реакцию у вашего ребенка, привести к кислородному голоданию мозга.
- Природными **очистителями воздуха** также являются комнатные растения. Так алоэ, лимонное дерево, роза, бегония оказывают губительное действие на бактерии, а фикус, хлорофитум отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества.
- Если у вас дома есть домашние животные, не забывайте ухаживать за ними и регулярно проверять состояние их здоровья у ветеринара, так как могут быть источником различных заболеваний ребенка.

Эффективным средством укрепления здоровья вашего малыша могут стать **закаливающие процедуры**, к которым относятся: прогулки, умывание и полоскание рта прохладной водой, самомассаж, ходьба босиком, обтирания, обливания, **купание** в проруби и т.д.

И наконец, еще одним компонентом здорового образа жизни ребенка является создание **психологического комфорта**, который во многом определяется физиологическим состоянием вашего малыша. Для того чтобы повлиять на настроение и самочувствие ребенка, вызвать у него положительные эмоции необходимо создать удобные условия его быта (зонирование детской комнаты), сделать доступным выбор деятельности (наличие игрушек, строительного материала, изобразительных орудий и материалов, книжек), внимательно относиться к его сиюминутным нуждам, создать атмосферу добра и ласки.

Однако **самым главным условием здорового образа жизни вашего ребенка является забота любящих его родителей!**