

## **«Профилактика инфекционных заболеваний в МАДОУ «Детский сад «Брусничка»**

*Здоровье придёт в упадок,  
если стойко нарушать режим.*  
Георгий Александров

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

С первых дней жизни за ребенком ухаживает мама, под её чутким присмотром малыш растёт, 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 болевают 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, любит поделки и разучивает новые стихи. А кто-то в растерянности не знает, как быть, ребенок беспроблемно 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.

Целью профилактики инфекционных заболеваний в ДОУ, является в первую очередь здоровьесбережение, здоровьесокрепление детей. Повышение сопротивляемости организма 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 родителей воспитанников 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.**

Профилактика инфекций в образовательном учреждении 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.

Групповая изоляция заключается в том, что каждая группа имеет полный набор необходимых помещений, объединенных в групповую ячейку с самостоятельным входом для ясельных групп.

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

### **Профилактика инфекционных заболеваний в ДОУ.**

Велика роль профилактики в борьбе с инфекционными заболеваниями. 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 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 СанПин. Это и система закаливания, и календарь профилактических прививок.

*Вторичная профилактика* – это система мероприятий, направленная на раннее выявление доклинических признаков заболеваний (на стадии предболезни) с целью предупреждения развития болезни.

*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, дозированные физические нагрузки и постоянное закаливание организма.

### **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,
- профилактика различных заболеваний,
- 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.

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 рефлекс, 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, педагогов к себе и окружающим.

Гигиеническое воспитание осуществляется по нескольким направлениям:

- гигиеническое воспитание детей различных возрастных групп;
- гигиеническая подготовка заведующих и воспитателей дошкольных учреждений;

Детей 2-3 лет воспитатели учат аккуратно есть, самостоятельно умываться, пользоваться носовым платком, причесываться, 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).

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

Общеразвивающие упражнения используются педагогами 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.

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 в 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 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).

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.

***Рациональное питание.***

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

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.

### ***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 относиться 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 игру, где наглядно покажет и расскажет о алгоритмы различных гигиенических, закаливающихся 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. На группе педагог проводит закаливающиеся 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.

Работа с родителями - важная сторона деятельности 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. 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 ДООУ;
- добиться, чтобы режим, установленный в ДООУ, соблюдался дома;
- гигиенические навыки, которые прививают в ДООУ, 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 ДООУ.
- предупреждать родителей от попыток самим «ставить диагноз» и заниматься самолечением. Немедленно обращаться к доктору при подозрении на инфекцию.

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 ДООУ и в семье, мы закладываем фундамент будущего здоровья наших детей.

**Подготовил:  
Ст. воспитатель Ключерева И.В.**