**В целях профилактики несчастных случаев и заболеваний детей в ДОУ были проведены следующие мероприятия с детьми:**

* Беседы о закаливании организма;
* Игры – тренинги о правильном питании и необходимости;
* витаминов в зимний период;
* Игровые занятия;
* Чтение художественной литературы.

Для воспитателей и родителей сделали подборку консультативного материала о мерах по обеспечению безопасности детей в зимний период.

**Консультация «Организация активного отдыха в зимний период в ДОУ**»

Выполнение физических упражнений в условиях действия низких температур способствует совершенствованию адаптационных и функциональных систем детского организма. Высокая двигательная активность детей на воздухе активизирует деятельность

сердечнососудистой и дыхательной систем, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует обмен веществ, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Организация мероприятий активного отдыха на открытом воздухе в зимний период имеет свою специфику.

Обычно занятия с детьми на улице проводят в безветренную погоду при температуре не ниже –12° С. В более холодную погоду целесообразно проводить физкультурный досуг или праздник в помещении.

Для обеспечения  закаливания детского организма большое значение имеет правильный подбор одежды и обуви. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев: между ними находится воздух, и чем больше слоев, тем выше температура под одеждой. Разумеется, следует одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, но стараться «не перекутывать» его, чтобы не допустить чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. Важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить его работоспособность. При подборе одежды в холодную погоду важно учитывать индивидуальные особенности детей: закаленным, привыкшим к холоду детям ее можно несколько облегчить, а часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким») – использовать более теплую одежду.

Примечание. При ветре или снижении температуры воздуха до минус

12 –15о С на ребенка дополнительно надеваются шерстяная кофта и рейтузы.

По окончании мероприятия дети заходят в помещение, где растираются сухими полотенцами и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Это предотвратит переохлаждение детей, особенно если они активно двигались и вспотели.

Зимой погода нередко колеблется –от очень холодной до умеренной и даже теплой. В связи с этим следует вносить те или иные изменения в содержание физкультурного досуга, увеличивая или уменьшая интенсивность игровых упражнений и подвижных игр. Как правило, зимние мероприятия на открытом воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей. Необходимо  обеспечить правильное распределение нагрузок: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) должны чередоваться с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, метания, упражнения в равновесии).

Паузы между упражнениями не должны быть длительными, чтобы не вызвать переохлаждения детей; однако после бега и прыжков, а также игр высокой подвижности время отдыха может быть увеличено до 20–30 секунд.

В зимнее время года следует уделять больше внимания  носовому дыханию детей. В то же время не надо бояться, если при выполнении некоторых упражнений, например бега, дети будут дышать ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если оно, конечно, не затруднено), а поток холодного воздуха чередуется с теплым, согретым и очищены при прохождении через носовые ходы.

Такое чередование типов дыхания является хорошим закаливающим средством.

При  оборудовании площадок для организации мероприятий активного отдыха следует предусмотреть все обстоятельства, требующие от детей выполнения разнообразных движений.

Например, для прыжков, упражнений в равновесии возводят снежные валы.

Снежные фигуры можно использовать в качестве ориентиров, мишеней для метания снежков в цель и т.п.

Особое внимание необходимо уделить соблюдению  правил техники безопасности и предупреждения травматизма. Так, при выполнении детьми упражнений в равновесии – ходьбе по снежному валу, играх с использованием повышенной опоры – обязательна страховка взрослого.

Скольжение по ледяной дорожке –упражнение, способствующее развитию равновесия, ловкости. Включать его в содержание мероприятий активного отдыха целесообразно, начиная со средней группы детского сада, так как дети четвертого года жизни еще недостаточно уверенно владеют этим движением и лишь к концу зимы в

состоянии самостоятельно скользить по недлинной дорожке.

Скольжение проводится только по хорошо утрамбованному снегу. Кататься нужно в одном направлении.

Каждый следующий ребенок начинает выполнять задание лишь после того, как предыдущий закончил скольжение и освободил дорожку. Перебегать ее нельзя! Во время скольжения детей по дорожке педагог обязан находиться рядом не только с целью руководства, но и для обеспечения страховки.

Катание на санках – не только развлечение для детей, но и вид спортивных упражнений, которые вовлекают в работу почти все крупные мышечные группы, повышают обмен веществ, способствуют совершенствованию функциональных и адаптационных возможностей детского организма. Во время катания друг друга на санках дети в паре должны быть равными по своим физическим возможностям, что позволит предотвратить растяжение мышц и возникновение пупочных и паховых грыж.

Катание на санках требует соблюдения простейших правил безопасности.

Чтобы сесть на санки, ребенок встает сбоку, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз; затем садится на середину санок, а вторую ногу ставит на другой полоз; спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед. Дети легко и быстро начинают возить санки одной рукой; напомните им, что надо время от времени менять руки. Передвижение с санками может осуществляться шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

При катании на санках с горки дети тем более должны соблюдать определенные правила. Следует кататься по очереди и съезжать вниз с интервалом (начинать спуск только тогда, когда внизу никого не будет). После спуска надо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребенок мог  сразу же скатиться с горы. В случае необходимости нужно уметь падать на бок.

Простая зимняя забава –  метание снежков друг в друга – может привести к травмам, поскольку дети не всегда соразмеряют силу броска и его точность. Лучше предлагать детям игровые задания, связанные с метанием снежков в цель или на дальность.

Для старшей группы целесообразно включать в содержание мероприятий активного отдыха  ходьбу на лыжах.

Лыжный инвентарь должен соответствовать весоростовым показателям дошкольников. Для детей старшего дошкольного возраста длина лыж определяется с помощью поднятой вверх руки без учета кисти. Крепление может быть мягким, с резиновой петлей сзади для предотвращения соскальзывания лыж, или полужестким. Высота лыжных палок должна быть на 3–5 см ниже уровня плеч.

Проследите, чтобы лыжи не имели сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности.

На спортивной площадке прокладывают учебную лыжню длиной 120–150 м с закругленными углами.

Дети должны усвоить и соблюдать правила передвижения на лыжах:

идти, соблюдая интервал; не отставать, не наезжать на лыжи впереди

идущего;

не разговаривать на дистанции;

при падении во время передвижения по дистанции быстро встать и продолжить движение;

если слетело крепление, нужно отойти в сторону, уступая дорогу идущим сзади.

при подъеме на горку и других препятствиях необходимо помогать слабому;

начинать спуск с горы можно, когда внизу никого нет. Если на пути при

спуске с горы неожиданно возникает препятствие, нужно постараться мягко упасть на бок .

В процессе проведения мероприятий активного отдыха важно создать такую психологическую атмосферу, чтобы совместная двигательная деятельность способствовала удовлетворению потребности в движениях, доставляла детям радость.

**Консультация «Когда инфекция в группе»**

С наступлением зимы 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 осмотреть всех детей детского сада, выявить 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, будь то фитоингаляции или индивидуальная ароматерапия.

В группе следует проводить влажную уборку. Для дезинфекции мест общего пользования в воду добавляют специальные средства, а для дезинфекции спальни и группового помещения можно добавлять в воду эфирное масло чайного дерева, пихты или какое-либо другое, но тоже обладающее противовирусным и бактерицидным действием.

Если в помещении группы находится не очень много растений и их можно убрать, а также нет клеток с птицами и другими животными, то в этом случае можно использовать бактерицидную кварцевую лампу. Её обычно включают утром в раздевалке - после приема детей, в спальне - во время прогулки и в групповом помещении во время дневного сна. В разных детских садах может быть различный режим кварцевания в соответствии с условиями и традициями дошкольного учреждения.

Одной из эффективных профилактических процедур является полоскание горла настоем лечебных трав. Сильным антибактериальным действием обладают зверобой и ромашка, календула и эвкалипт.

Полоскание проводится три раза в день после приема пищи. Настои и отвары обычно готовят централизованно и разносят по группам в графинах, из расчета 30 г настоя на одного ребенка.

Родители должны хорошо знать, как правильно нужно одевать ребенка, чтобы он не перегрелся и не переохладился. Кроме этого, в информационной страничке следует напомнить им, что психологический комфорт является одним из основных условий поддержания защитных сил организма на высоком уровне. Также следует написать о симптомах начала заболеваний, на которые родители должны непременно обращать внимание.

При утреннем приеме воспитателю следует выспрашивать каждого родителя «с пристрастием» 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.

Да и самому воспитателю не мешало бы посмотреть кожные покровы и заглянуть ребенку в горлышко. Ведь носоглотка является «входными воротами» для аденовирусной инфекции и она первая реагирует на её попадание. При этом возникают покраснение и отечность миндалин.

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 должна вывешиваться информация для родителей. Хорошо, если из этой информационной странички родители смогут 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 должна непременно присутствовать 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.

Да и что греха таить, некоторые родители вообще забывают дать своим детям в сад носовые платки. В этом случае может помочь централизованная закупка одноразовых носовых платков на всю группу. Обычно это делает представитель родительского комитета. Платки стоят недорого, но пользы от них много. Задача воспитателя в этом случае заключается в том, чтобы научить детей правильно пользоваться одноразовыми платками, объяснить их назначение и пользу.

Возможно, что когда в группе инфекция, целесообразно пользоваться антибактериальным  мылом. В любом случае, дети должны часто мыть руки с мылом, чтобы не занести инфекцию на слизистые оболочки через грязные руки.

**Консультация  «Закаливание детского организма»**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть первое правило закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36 °.) водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тузу, а в другом тазу температура воды с 3534° понижается каждые 2-4 дня на 1 -2 °. И достигает к концу периода 20 °.

Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении. Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панама. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к холодовым раздражителям.

**Некоторые приёмы закаливания**

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

«Рижский метод»

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

**Консультация «Организация закаливания детей в детском саду»**

Воздушные ванны

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

В присутствии детей организуется угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом необходимо строго следить за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

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

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

Организовывать дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Доказано, что температура под одеялом во время сна достигает 38-39С. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20С. Это отличный тренинг для терм регуляционного аппарата;

В течение дня неоднократно можно предложить детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Водные процедуры

Организовывать ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;

Обучать детей обширному умыванию прохладной водой: мытью рук до локтя, растиранию мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно должен научиться вытираться махровой салфеткой или полотенцем;

Организовывать полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18 С.

Организация сна детей

Проветривать спальню перед сном детей не менее получаса;

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

Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, можно открыть фрамугу или форточку. За 30 минут до пробуждения закрыть её;

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

Подъём организовывать по мере пробуждения детей.

Целесообразно проводить после пробуждения гимнастику в постели.

Организация детей на прогулку

Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, это предупреждает 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 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

Во избежание переохлаждения, обязательно организовывать двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также один раз в неделю проводить занятия по физической культуре на воздухе.

При организации оздоровительной работы рекомендуется также использовать дыхательную гимнастику и адаптогены (элеутерококк, шиповник).