***Профилактика простудных заболеваний***

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, воздушносолнечными 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 воздухисточник 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.

***Я прививок не боюсь***

**Вакцина БЦЖ**

Первую прививку малышу делают ещё в роддоме: в кожу плеча вводят вакцину БЦЖ, чтобы защитить кроху от туберкулёза.

Где младенец может встретиться с этим недугом? Да где угодно – в лифте и на лестничной площадке, когда выкатывают коляску, на улице во время прогулки.

Эпидемиологическая обстановка по туберкулёзу сегодня очень серьёзная. Ежегодно 8 миллионов человек на планете заболевает и 3 миллиона умирают от этой болезни.

О том, что вакцина сработала, свидетельствует появление небольшого бугорка в месте инъекции.

Прежде чем повторить прививку ( в возрасте 7 лет), врачи должны проверить, сформировался ли у ребёнка иммунитет против болезни. Для этого назначат кожную пробу- реакцию Манту. Под кожу вводят препарат, который содержит немного туберкулина, компонента микроба. Если проба оказывается положительной, значит, иммунитет против туберкулёза у человека уже есть, а если отрицательной, то прививку повторяют снова.

**Вакцина АКДС**

Вооружает ребёнка против коклюша, дифтерии и столбняка.

В 1970-80-е годы благодаря поголовной вакцинации дифтерия стала редким заболеванием. Считая, что враг повержен, медики стали давать отвод от прививок, и расплата за снижение коллективного иммунитета последовала незамедлительно.

В начале 90- х годов Россия и страны СНГ пережили беспрецедентную эпидемию дифтерии – 100 тысяч заболевших, что в 20 раз больше, чем в предыдущие годы, и 5 тысяч умерших.

Так что вопроса, делать АКДС или нет, просто не должно возникать!

Помните: для непривитого ребёнка каждая царапина – это риск столбняка, а такой диагноз равносилен приговору, так как врачи пока не научились лечить эту болезнь.

Коклюш, конечно, не так опасен, как дифтерия или столбняк, но всё же протекает достаточно тяжело. Затяжной приступообразный кашель не угрожает жизни малыша, но и эффективного метода лечения от этой инфекции у медиков пока нет.

**Корь, краснуха, паротит (свинка),гепатит.**

До введения прививок от кори не было ребёнка, не переболевшего этой инфекцией. Причём, как правило, болезнь проходит в тяжёлой форме – с температурой за сорок, бредом, осложнения в виде пневмонии, бронхита, менингоэнцефалита.

Паротит опасен не столько сам по себе, сколько своими осложнениями: это воспаление яичек у мальчиков и яичников у девочек с риском бесплодия, а также воспалением головного мозга и его оболочек, щитовидной и поджелудочной желёз.

Вакцину против краснухи стали вводить сравнительно недавно, болезнь не такая страшная, но если болезнь ребёнка совпадёт с вашей берёменностью, а у вас не окажется иммунитета. Может произойти трагедия. Вирус краснухи представляет невероятную опасность для зарождающейся жизни, поскольку вызывает множество уродства плода.

Прививка от гепатита В, теперь внесена в прививочный календарь. Заболевание опасно тем, что часто переходит в хроническую форму, день за днём разрушая печень. Достаточно привить ребёнка в раннем возрасте – и он на всю жизнь защищён от случайного заражения гепатитом В при уколах, лечении зубов, хирургических вмешательствах.

**Готовимся к прививке.**

К проведению вакцинации ребёнок должен быть готов. И первое непременное условие – малыш должен быть здоров на момент проведения прививки.

Если у крохи насморк, пик прорезывания зубов, сбит режим стула, сообщите об этом педиатру, и он отложит посещение процедурного кабинета на несколько дней. Нет ничего страшного в том, что график немного сдвинется.

Не давайте крохе накануне прививки новых продуктов. Желательно даже не менять распорядок дня – всё должно идти своим чередом.

Тщательно всего нужно готовить к прививки детей с проявлениями диатеза и неврологическими нарушениями: повышенной возбудимостью, внутричерепным давлением. В этом случае педиатр предложит индивидуальный план вакцинации.

***Гигиена зрения у детей***

Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет».

Наше будущее-это наши дети.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромна. Телевидение, компьютер, сотовый телефон и многое другое губительно сказывается на зрении маленького человека. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает  нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. В немалой степени страдают глаза. Зачастую дефекты зрения детей обнаруживаются слишком поздно, иногда уже в подростковом возрасте. Лечение дается с трудом, и исправить ситуацию очень сложно. Ребенок редко жалуется на зрение, поскольку ему не приходит в голову, что у него что-то не в порядке, даже если есть серьезные нарушения. Поэтому обычно слабое зрение детей обнаруживается лишь в начальных классах школы, впоследствии оно продолжает ухудшаться в результате напряженной работы и переутомления. Как же помочь сохранить зрение ребенку? Важно с раннего детства развивать у своего малыша бережное отношение к своему зрению.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

**1. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.**

**2. Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.**

**3. У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.**

**4. Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.**

**5. Чтобы не повредить глаза, нельзя:**

**- кидаться камнями, льдом, песком, землей;**

**- нельзя бросать игрушки в лицо;**

**- нельзя тереть глаза грязными руками;**

**- использовать для гигиены глаз только чистый носовой платок;**

**- надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.**

**6. Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)**

**7. Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать ребёнка врачу - офтальмологу!**

**8. Необходимо внимательно следить за ребёнком и в случае обнаружения, что ребёнок присматривается, щуриться отвести к окулисту для проверки остроты зрения и выписывания очков.**

**9. Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемненных очков.**

**10. Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.**

**11. После просмотра телепередач делать гимнастику для глаз.**

**Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза.**

***Значение режима дня для дошкольника***

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (тратой) нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической точки зрения это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью, остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционирующих участков коры головного мозга.

В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинаковы. Их подъём отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной приходится на 14-16 часов. Не случайно, поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и в среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное возрастные утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях. Увеличение длительного компонента и рациональное распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Сон. Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Изучение физиологов сна выявило, что он неоднороден, а состоит из двух сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного более продолжительная (около 75-80 % всей длительности сна) это фаза глубокого сна (без сновидений, когда корковые клетки отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут.

Вторая фаза – быстрый сон - это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации поступившей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

• для 3- х летних - 12 часов 50 минут;

• для старших дошкольников – 12 часов.

Ночной сон – 10 часов 30 минут – 10 часов 15 минут.

Дневной – 2 часа 20 минут – 1 час 45 минут.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевой пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая пастель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию.

Приём пищи. Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

***«На зарядку становись!» или Почему дети должны двигаться***

День ребёнка всегда должен начинаться с утренней гимнастики. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Во многих семьях взрослые делают гимнастику, но для ребёнка необходимо подбирать специальный комплекс гимнастических упражнений, чтобы утренняя гимнастика дала правильный эффект. Для того чтобы утренняя гимнастика дала положительный настрой необходимо:

- делать гимнастику в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;

- одежда и обувь ребёнка должна быть предназначена для выполнения физических упражнений;

- начинать гимнастику необходимо с различных упражнений в ходьбе (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени), используя при этом различные упражнения для рук (руки вверх, в стороны, за голову, перед собой);

- так же можно предложить различные виды бега (бег на носках, высоко поднимая колени «как лошадка», между кубиками «змейкой» и т.д.); Упражнения ребёнку необходимо показывать чётко и конкретно, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий.

Для повышения интереса детей можно проводить гимнастику, сопровождая различными имитационными упражнениями (машем руками, как крылышками, прыгаем, как зайки, идём на носочках, как мышки и т. д.). Занимаясь гимнастикой, можно использовать небольшие стихотворения. Упражнения для гимнастики: должны быть доступны возрасту ребёнка, разнообразны и охватывать все основные группы мышц (рук, спины, живота, ног).

Большую роль в выполнении утренней гимнастики играет пример родителей. Совместное выполнение упражнений доставит радость и создаст положительный настрой на весь день.

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

1. Обычная ходьба, ходьба на носках (руки вверх), ходьба на пятках (руки за голову), ходьба с разным положением рук (руки в стороны, за спину, к плечам) не прекращая ходьбы; бег между кубиками «змейкой».

2. Комплекс упражнений без предметов.

- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2-руки вверх, поднимаясь на носки; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки вниз. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение (6 раз).

- И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз). - Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя. Ходьба по комнате, по «массажным дорожкам», упражнения на дыхание.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

1. Ходьба по комнате между кубиками, бег между кубиками.

2. Комплекс упражнений с кубиком.

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2- исходное положение (6 раз).

- И.п. – стойка на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1- кубик вверх; 2- поставить кубик на пол; 3- выпрямиться; 4- наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. (Повторить 5 раз).

- И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- вернуться, взять кубик; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

- И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2- стараясь не уронить кубик поднять прямые ноги вперёд-вверх; 3-4- исходное положение (5-6 раз). 5.

- И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с ходьбой. Ходьба по комнате, по «массажным дорожкам», упражнения на дыхание.

***Правила личной гигиены дошкольников***

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребёнка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействию внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.   
Большое значение в охране и в укреплении здоровья ребёнка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.   
Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько не определена, что её можно считать не существенной.   
Приходить в детский сад или в школу с чистыми руками – это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или в школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путём внушения, систематического воспитания, и это должны делать, в первую очередь, родители.   
Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает человека от болезней. Когда ребёнок бегает, прыгает и ему становиться жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых, задерживаются частицы пыли.   
От этого кожа становится грязной, грубой, и перестаёт защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда не приятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.   
Ребёнок в 4-е года должен самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5-ти, 7 – ми летнего возраста – обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем, до ощущения приятной теплоты.   
Перед сном необходимо мыть ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, и накапливается грязь. Редкое мытьё ног ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелости и потёртости, а так же предполагают грибковые заболевания. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь.

***Гигиена одежды и обуви детей дошкольного возраста***

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно — закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду **гигиенические требования к одежде ребенка**, а так же удобство и целесообразность.

Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде?

Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих солнечных лучей и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда.

Чистота и удобство — основные **гигиенические требования к одежде детей**, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать все на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее порах — пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела. Например, шерстяной материал примерно в два раза пористее, чем льняной, значит, он теплее.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает коже дышать.

Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т. е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические или накрахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухонепроницаемы; скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной вентиляции, вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызывать раздражение. Ситец, сатин, вольта — самые гигиеничные ткани для летней одежды, а фланель, бумазея — для зимней. Изделия из них целесообразны как для девочек, так и для мальчиков.

Из шерстяной ткани можно шить праздничную одежду, она имеет более нарядный вид. Чтобы такая одежда была приятна для ребенка и не раздражала кожу, кокетку целесообразно посадить на ситец или сделать чехол. Следует иметь в виду, что шерстяные ткани для повседневной носки непрактичны: от стирки они теряют свой внешний вид, быстро тускнеют.

Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений.

Не следует пренебрежительно относиться к выбору расцветки тканей, к сочетанию цвета, к фасону платья. Нельзя не учитывать и современность моды одежды.

Появляются новые ткани, новые расцветки, новые цветосочетания, которые требуют и нового воплощения в костюме. Однако при создании детской одежды не следует повторять фасоны взрослых: пропорции фигуры у малышей иные, и то, что выглядит на взрослом красиво, на ребенке не смотрится.

Для детской одежды лучше подходят ткани однотонные или с мелким рисунком, они придают готовому изделию привлекательный вид.  
Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка; соответственно возрасту и внешним особенностям выбирается фасон и цвет. На выбор цвета влияет и время года. Летом — это яркие, сочные тона, зимой — теплые, приглушенные.

Иногда очень красивое платье по своей расцветке и фасону одних детей украшает, а другим придает лицу нежелательный оттенок. Выбор цвета зависит от оттенка кожи, лица, глаз, волос.

При выборе расцветки также приходится учитывать внешние особенности ребенка. Например, для полной девочки хороша ткань с мелким рисунком и фасон с прямыми линиями, удлиненной талией. А вот для худенькой девочки больше подойдет платье на кокетке, пышное.

Чистота и удобство — основные **гигиенические требования к одежде**. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслужить себя: застегнуть, завязать, приколоть, зашнуровать. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому: застежки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, а шнуровки и завязки не нужны, так как затрудняют возможность навести порядок в костюме

***Правильное питание дошкольников.***

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

**Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье**. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольное учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.

**Правильное питание дошкольника**

**дома в выходные дни**

Наверное, вы заметили, что у вашего ребёнка произошел, а может быть, вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

**Завтрак** может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

**Между завтраком и обедом** (прием пищи, который что англичане называют "**ланч**") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

**Обед** составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

**На полдник** предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно **исключить** из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

**Ужин** подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник **страдает сниженным аппетитом**, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

**Рекомендации для родителей по питанию**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

**Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.