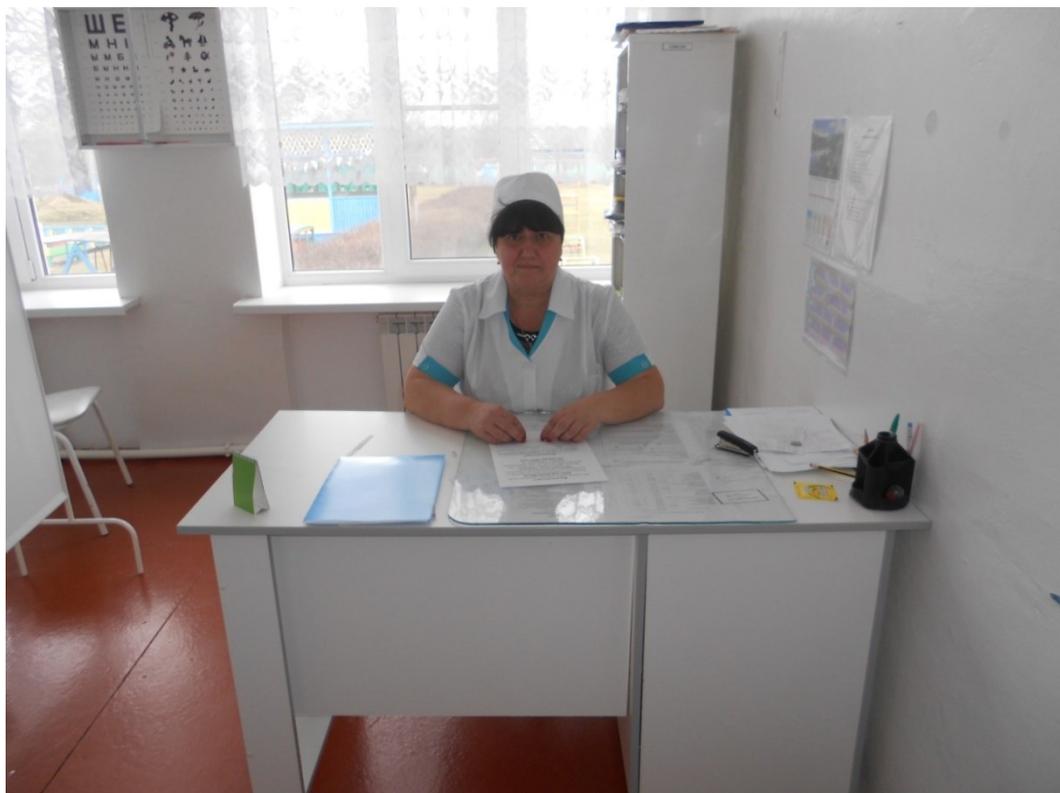


**Папина  
Людмила Савельевна**



**Образование: среднее специальное  
Стаж работы: 34 года**

## **Воспитание и развитие ребенка 3 лет, 4 лет, 5 лет**

Ребенок не должен иметь недостаточный для своего возраста и роста вес, но и перекормленным малыш тоже быть не должен. Если вы видите, что ребенок явно страдает избыточным весом, измените рацион в пользу фруктов, овощей, каш, предоставляйте малышу возможность вволю подвигаться. В этом возрасте у ребенка происходит быстрое, но неравномерное развитие мышечной ткани: интенсивно развиваются крупные мышцы, несколько отстают мелкие. Кроме того, для развития ребенка 3 лет и старше характерно быстрое «вытягивание»: это происходит за счет быстрого развития костной ткани. Увеличивается голова малыша, потому что кости черепа тоже стремительно растут и развиваются.

### **Особенности костной системы**

Известно, что кости человека — это органические и неорганические элементы. Первые представляют собой гибкие и пластичные составляющие, вторые отличаются твердостью и хрупкостью. Соотношение их разное для каждого возраста. Для развития ребенка 4 лет плюс-минус год характерно преобладание органического компонента. Это значит, что детские косточки отличаются гибкостью, то есть падения для маленького человека не столь страшны, как для взрослого.

### **Молочные зубы**

Всего, как известно, у ребенка должно вырасти 20 молочных зубов. Их рост обычно заканчивается к 4 годам. Если же вашему малышу уже исполнилось 4 года, а зубов у него меньше 20, — посетите детского стоматолога и педиатра, возможно, необходима консультация специалиста.

## **Группы здоровья детей от 3 до 5 лет**

В возрасте от 3 до 5 лет многие родители сталкиваются с таким понятием, как «группа здоровья», и это не удивительно, ребёнок скоро пойдет в детский сад или школу, и это будет иметь большое значение в планировании его занятий. Несмотря на то что, группу здоровья определяют практически сразу после рождения, родители не всегда точно знают, что это означает. Давайте попробуем разобраться. Всего существует 5 групп здоровья, которые определяются различными критериями.

## **1 группа здоровья**

К этой группе относятся дети, не имеющие проблем со здоровьем. Физическое и психическое развитие ребенка должны соответствовать возрасту. Дети этой группы не имеют пороков развития или других нарушений внутренних органов.

## **2 группа здоровья**

К этой группе относят детей, которые могут иметь небольшие проблемы со здоровьем, например, ребенок может страдать аллергическим заболеванием или иметь лишний вес. В эту группу попадают дети, которые часто болеют какими-либо заболеваниями, например ОРЗ. Также к этой группе относится ребенок, который страдает хроническим заболеванием, но в стадии стойкой ремиссии не менее 3 лет, т. е. без стадии обострения. В группу могут быть отнесены дети, которые имеют порок развития, не осложненный другим заболеванием. Дети, относящиеся ко 2 группе здоровья должны находиться под более тщательным наблюдением.

## **3 группа здоровья**

К этой группе относятся дети, которые имеют хроническое заболевание с различными периодами ремиссии и обострения. Эти дети имеют сохраненные функциональные возможности, не имеют осложнения основного заболевания, могут присутствовать физические недостатки с компенсацией.

# Памятки для родителей

## Уважаемые родители!

**Пожалуйста, своевременно сообщайте о невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни и другой уважительной причине (необходимо обязательно сообщить в ДОУ до 8.30).**

**Ребенок, не посещающий детский сад более пяти дней, должен иметь справку от врача.**

**Необходимо заранее сообщать о дне выхода ребенка в ДОУ после длительного отсутствия.**

## Требования к внешнему виду и одежде детей.

Что свидетельствует об ухоженности ребенка:

- опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- умытое лицо;
- чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
- отсутствие налета на зубах;
- чистое нижнее белье;
- чистое, вымытое тело;
- наличие достаточного количества носовых платков.

**Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо:**

- не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам - шорты, трусики, колготки; девочкам – колготки, трусики, в теплое время – носки и гольфы);
- не менее двух комплектов сменного белья для сна (пижама, пеленка, клеенка);
- два пакета для чистого и использованного белья;
- промаркировать одежду, белье и прочие вещи;
- удобная обувь на липучке переобувания в группе и чешки для музыкальных и физ. занятий.

## **Уважаемые родители!**

Перед тем как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить.

Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов.

### **Категорически запрещается приносить в ДОУ:**

острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди,  
проволоку, зеркала, стеклянные флаконы),  
мелкие предметы (монеты, бусинки, пуговицы и др.),  
таблетки.

## **Основными задачами организации питания воспитанников ДОУ являются:**

- обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- соблюдение принципов щадящего рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества питания и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Основные организационные принципы питания воспитанников ДОУ являются:

- организация рационального питания основана на соблюдении утвержденных продуктов, утвержденного 10-ти дневного меню;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы обеспечиваются 10-ти дневным меню;
- организация питания осуществляется на основе принципов щадящего питания. Для детей раннего возраста используется более щадящая технология приготовления пищи (это предполагает наличие разных котлов);
- прием пищи организуется в группах, осуществляется при высокой культуре обслуживания;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания включает соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Стоимость питания определяется калькуляцией стоимости детодня.

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания. В течение года питание четырехразовое.

Особое внимание уделяется объему пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, а также рациональному питанию. Меню соответствует полному, необходимому набору продуктов и соответствию соотношения белков, жиров и углеводов.

В меню присутствуют полноценные продукты, разнообразие которых соответствует потребности детского организма (от мясных, рыбных, молочных до витаминной добавки).

Дети ежедневно получают рыбу, мясо, масло сливочное, растительное, овощи, сахар, хлеб. Другие продукты – сметану, сыр, яйцо, творог – используются через день или два раза в неделю.

Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и за счет различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд.

В питании детей используются, как белые крупы – рис, манная. Так и черные – гречневая, овсяная, пшено, ячневая, пшеничная.

Круглый год дети получают свежие овощи и фрукты.

Из фруктов: Соки натуральные ,яблоки.

Производится ежедневная С-витаминизация третьих блюд.

Со стороны заведующей ДОУ, медицинских работников и воспитателей осуществляется постоянный контроль за правильной организацией питания. Ежедневно отслеживается соответствие белков, жиров, углеводов и килокалорий. В конце десятидневки выводится результат употребления ингредиентов (вследствие того или иного изменения в меню).

В целом набор и разнообразие продуктов круглый год соответствует потребности в питательных веществах по мере роста и развития детей.

**Большое значение уделяется культуре еды и организации питания в группах.** Изучаются вкусовые предпочтения детей, индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются желания и привычки. Продуманы режимы питания, отработаны сервировка столов и правильность пользования столовыми приборами. Детей обучаем хорошим манерам приема пищи и поведения за столом. По плану проводится административный контроль по организации питания.

# КОНСУЛЬТАЦИИ И ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Конъюнктивит у детей

### Этиология

Вызывается чаще пневмококком, реже стрептококком, стафилококком и другими микробами. Развитию инфекции способствуют охлаждение или перегревание конъюнктивы, её микротравмы, общее ослабление организма, заболевание носа.

### Клиническая картина

Обычно острое начало, почти всегда на обоих глазах. Чувство жжения и рези в глазах, светобоязнь, слезотечение. Отёк век, гиперемия и отёк конъюнктивы различной интенсивности могут возникнуть точечные кровоизлияния в конъюнктиву склеры. На поверхности конъюнктивы век и переходной складки иногда образуется пленка. Продолжительность болезни от 6-7 дней до 2-3 недель.

### Лечение

В зависимости от возбудителя заболевания, назначаются противовоспалительные препараты.

---

## Десять советов родителям

**Совет 1.** Желательно выяснить не только своё состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребёнка или его предрасположенность к болезням.

**Совет 2.** Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребёнка, его физическим, умственным и психическим развитием.

**Совет 3.** Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребёнка.

**Совет 4.** Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить путь лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребёнка.

**Совет 5.** Составьте режим дня с учётом индивидуальных особенностей, состояние здоровья, а также занятости ребёнка и строго соблюдайте режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

**Совет 6.** Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребёнку (даже – и особенно – если у него есть отклонение от нормы в состоянии здоровья) комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребёнком.

**Совет 7.** Контролируйте физическое развитие ребёнка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте её нарушение физическими упражнениями.

**Совет 8.** Учитесь понимать ребёнка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребёнок раздражён, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему

возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

**Совет 9.** Помогайте ребёнку во всём, соблюдении режима, в преодолении трудностей.

**Совет 10.** Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

---

## Первая помощь детям при травмах

**Ударился головой.** Положить в кровать, прикладываете компрессы из холодной воды на больное место и сразу же меняйте их, как только компресс согрелся. Если у ребёнка тошнота, рвота, головокружение, следует немедленно вызвать врача: возможно сотрясение мозга.

**Если ушибся.** Получил синяк или растяжение связки, сделайте холодный компресс. Сделайте не очень тугую повязку. Но если синяк увеличивается – немедленно к врачу. При вывихах прикладывать холодный компресс или пузырь со льдом. Затем наложить повязку. Можно нанести специальную мазь или гель. При острых болях необходимо сделать рентген.

**При переломе.** Руку или ногу надо зафиксировать в неподвижном состоянии и вызвать скорую. Вы же тем временем обложите сломанную конечность слева и справа валиками из скатанных одеял или полотенец. К открытым переломам не прикасаться, чтобы не занести инфекцию. До прихода врача просто накрыть место перелома стерильным полотенцем.

**Порезался или поцарапался.** Повреждённое место промойте ваткой смоченной перекисью водорода. Края (лишь края) смажьте йодом или зелёной, наложите повязку.

**Если рана глубока, кровоточит.** Постарайтесь без паники определить характер кровотечения. Кровь светлая - повреждена артерия, кровь темная – вена. При артериальном кровотечении – наложить жгут, при венозном – тугую повязку. Срочно вызвать скорую помощь. Чтобы остановить носовое кровотечение, положите в ноздрю смоченную перекисью водорода или обычной холодной водой ватку, на переносицу положите кусочек льда завернутый в полиэтиленовый пакет и носовой платок.

**Обварился горячей жидкостью.** Поврежденный участок поливайте холодной водой – это уменьшит боль. Волдыри не прокалывайте. Если ожог сильный, больше, чем ладонь ребёнка – необходима, незамедлительная медицинская помощь. До прибытия врача прикройте повреждённое место стерильной марлей. Ничем его не смазывайте, не присыпайте.

**Проглотил лекарство.** Как можно быстрее вызовите у ребёнка рвоту, засунув ему в рот палец, завернутый бинтом, и надавливая на корень языка. Выясните, что за лекарства и в каком количестве проглотил ребёнок. Внезапная сонливость, или, напротив, резкое возбуждение – признак отравления. Немедленно вызовите «скорую помощь».

**Выпил раствор кислоты, уксус.** До приезда «скорой помощи» немедленно начинайте поить ребёнка чистой водой или размешанный с водой яичный белок.

**Проглотил мелкий предмет.** Если это круглый, гладкий предмет – не волнуйтесь, он не повредит органы пищеварения, а выйдет спустя сутки. А острый может травмировать пищевод, желудок, кишечник. Если ребёнок пожаловался на боли в животе – необходима медицинская помощь. Ни в коем случае не давайте слабительное! Кормите мягкой, большой по объёму пищей – тушёным протёртым яблоком, картофельным пюре, разваренной протёртой кашей.

**Вдохнул мелкий предмет.** Дайте ребёнку откашляться. Не останавливайте резкий кашель, а положите ребёнка себе на колени вниз головой (маленького ребёнка можно поднять вниз головой, крепко взяв за ноги) и легонько постучите по спине. Именно в таком положении посторонний предмет легко вытолкнуть из дыхательных путей. Если же не вышло – бегом к врачу.

**Засунул горошину в нос.** Прижмите платочком свободную от постороннего тела ноздрю, и пусть ребёнок высморкается. Если предмет находится не глубоко, то таким образом он выйдет. В других случаях нужно обратиться к врачу. Неумелыми попытками помочь ребёнку можно засунуть предмет ещё глубже. Следите за тем, чтобы ребёнок дышал ртом, потому что, дыша через нос, он втягивает его ещё глубже.

**Засунул постороннее тело в ухо.** Ни в коем случае не пытайтесь вынуть его сами – рискуете повредить барабанную перепонку. Немедленно доставьте ребёнка в поликлинику, ведь детская травма может быть очень опасной.

Во всех случаях окажите первую помощь детям при травме и, главное, успокойте ребёнка. Не показывайте своего волнения. Делайте всё без суеты.

**Помните, безопасность ребёнка – самое главное.**

---

## Профилактика энтеробиоза. Основные меры предупреждения

Все болезни у ребят  
От микробов, говорят.  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Надо руки с мылом мыть!



**Основная профилактика энтеробиоза - соблюдение личной гигиены.**

Обычно энтеробиозу подвержены дети дошкольного возраста, посещающие дошкольные учреждения на постоянной основе, ребяташки, долго и часто болеющие, воспитывающиеся в семьях с низким социальным статусом

Профилактика энтеробиоза - один из основных мер предотвращения распространения заболевания.

Формирование групп детских учреждений в осенний период сопровождается плановыми профилактическими обследованиями детей, обслуживающего персонала.

Из- за распространенности, а следовательно – высокого риска заражения, детям и остальным членам семьи проводится профилактический курс лечения энтеробиоза специальными препаратами раз в год. Оптимальнее

всего – через пару недель того, как малыш начнет посещать детское учреждение

### **Профилактика энтеробиоза в семье**

- привитие детям навыков личной гигиены тела
- частое мытьё рук, непременно с мылом
- смена нательного белья ежедневно
- короткие ногти
- частая смена постельного белья
- тщательная стирка белья в горячей воде, проглаживание утюгом
- выдерживание мягкой игрушек, постельных принадлежностей на морозе или ярком солнце 2-3 часа
- регулярная влажная уборка помещения с полосканием тряпок в проточной воде.

Важно воспитать у малыша определённую потребность в соблюдении правил гигиены без принуждения. В конечном счете это не только профилактика энтеробиоза, но и многих других заболеваний.

### **У ребенка педикулёз? Что делать?**

Пожалуйста, успокойтесь и выберите любой удобный для Вас вариант действий.

**Первый вариант** - самостоятельная обработка. Купите в аптеке любое средство для обработки от педикулёза. Обработайте волосистую часть головы ребёнка средством строго в соответствии с прилагаемой инструкцией. Вымойте ребёнка с использованием детского мыла или шампуня. Для мальчиков возможна стрижка наголо. Удалите механическим способом (выберите руками или вычешите частым гребешком) погибших насекомых и гниды. Для снятия гнид необходимо смачивать пряди волос в растворе, приготовленном из равных количеств воды и 9% столового уксуса. Ополосните волосы тёплой водой. Наденьте ребёнку чистое бельё и одежду. Постирайте постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте их утюгом с использованием пара. Осмотрите и, при необходимости, обработайте всех членов семьи. Не забудьте о себе. Сообщите о ситуации врачу (медицинской сестре) детского учреждения, которое посещает Ваш ребёнок, для проведения комплекса

противопедикулезных мероприятий.  
Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки, до полного истребления насекомых и гнид.

**Второй вариант** - самостоятельный способ механической обработки. Проводится в случаях наличия у Вашего ребёнка кожных, аллергических заболеваний и если возраст ребёнка до 5 лет.

1. Вычешите живых насекомых частым гребешком желателью в ванную и смойте горячей водой.
2. Обрабатывайте пряди волос аккуратно, не касаясь кожи головы ребёнка, разведённым пополам с водой 9% столовым уксусом и снимайте гниды с волос руками или гребешком. На гребешок можно насадить вату, смоченную тем же раствором для улучшения отклеивания гнид.
3. Помойте голову и тело ребёнка детским мылом или шампунем.
4. Постирайте нательное и постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте утюгом с отпариванием.
5. Осмотрите и, при выявлении насекомых, обработайте всех членов семьи. Для обработки взрослых членов семьи используйте противопедикулёзные средства, которые можно приобрести в аптечной сети.
6. Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки. В случае выявления насекомых и гнид проведите повторные обработки до их полного истребления.

**Уважаемые родители**, напоминаем Вам, что проводятся профилактические осмотры воспитанников нашего детского сада на педикулёз. Просим Вас помогать осуществлять наблюдение совместно с медицинской сестрой детского сада по выполнению профилактических мероприятий по педикулёзу. Ваша помощь нам необходима. С пониманием относитесь к просветительской и информационной работе по профилактике педикулёза с детьми в детском саду. Ссылка: [epidemiolog.ru](http://epidemiolog.ru)

---

## **Внимание, грипп!**

Ежегодно каждый пятый россиянин страдает от гриппа.

**Грипп**- самое распространённое инфекционное заболевание.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардных количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм.

Болезнь гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

### **Клинические признаки заболевания:**

- возникает внезапно,
- больной чувствует озноб,
- повышается температура,
- появляется головная боль,
- общее недомогание,
- чувство разбитости,
- ломота во всем теле,
- сильная слабость.

### **Уважаемые родители рекомендуем**

#### **для предупреждения данного заболевания Вам и Вашим детям:**

- Своевременно прививаться от гриппа;
- Принимать витамин «С» в дозе 0.35- 0.5 гр. ежедневно, а также напитки и фрукты с его высоким содержанием, яблоки, цитрусовые, шиповник (для повышения защитных сил организма);
- Смазывать носовые ходы оксалиновой мазью (это препятствует проникновению оболочки носоглотки);
- Часто проветривать и проводить влажную уборку помещений;

- Ограничивать своё время пребывания в местах массового скопления людей (общественный транспорт, кино, театр, цирк) в период эпидемии гриппа;
- Мойте чаще руки (и объясните детям насколько это важно что бы они делали тоже самое).

### **Народные средства профилактики гриппа**

- Нельзя забывать и народные методы защиты от заболевания. Очень часто используют для защиты детей от гриппа коробочки из-под «Киндер Сюрприза», заполненные чесноком. Эфирные масла чеснока обладают хорошим противовирусным эффектом.
- Детям старшего возраста можно использовать ватно-марлевую повязку на лицо, которая будет защищать верхние дыхательные пути. Однако надо помнить, что использовать маску можно не более 4 часов, после чего ее необходимо постирать и прокипятить.
- Ребенок должен вести активный образ жизни: заниматься спортом, бывать на свежем воздухе - эти мероприятия отлично поддерживают иммунитет.

При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом.

**Не занимайтесь самолечением!**

**Помните, что грипп крайне опасен своими осложнениями.**

