

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

## Отчет по профилактике гриппа и ОРВИ во 2 младшей группе

Подготовила воспитатель:  
Д. А. Комиссарова



с. Московское, 2019 г

# Отчет по профилактике гриппа и ОРВИ во 2 младшей группе №2

Осень – красивая пора. Осень приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок, а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми и даже снежными. Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний.

Именно в это время очень актуальна профилактика простуды у деток. Так как многие из них были на летних каникулах или просто отдохали, не посещали детский сад, а в связи с этим количество заболеваний увеличивается в разы. Поэтому профилактика простуды и вирусных заболеваний в нашей группе важна и необходима.

План работы был разработан на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). Содержание педагогического процесса осуществлялось в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, а также при проведении режимных моментов. Основной формой работы с детьми была игра.

Цель оздоровительной работы: объединить усилия педагогов и родителей воспитанников по созданию условий, способствующих оздоровлению детского организма в осенний период.

Существует множество методов и способов, как избежать, все эти недуги, во 2 младшей группе проводились с 01.10. 2019 г по 31.10. 2019 г следующие мероприятия.

Организация взаимосоотрудничества с родителями:

Были проведены:

- Распространение буклетов на тему: «Осторожно и ГРИПП», «Профилактика ГРИППА», «Профилактика гриппа и ОРВИ», памятка «Защити себя сам».

- Проводилась консультации на тему: «Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!»

Регулярно обновлялась информация в родительских уголках, на темы, связанные с сохранением и укреплением здоровья детей осенью, о закаливании организма, о дыхательной гимнастике, об организации питания.

Регулярно проводились следующие закаливающие мероприятия: босохождение по ребристой доске и дорожкам здоровья, обширное умывание лица, шеи, рук, гимнастика после сна. Дети принимали воздушные ванны. Одним из компонентов рационально построенного режима дня являлись прогулки на открытом воздухе, которые повышают двигательную активность детей за счет включения беговых упражнений, использования подвижных игр

различной активности, элементов спортивных игр с учетом температурного режима. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита.

При организации закаливающих процедур — индивидуальные полотенца для рук.

До прихода детей проводим проветривание помещения. Кварцевание. При организации закаливающих процедур, питания, двигательного режима мы учитывали индивидуальные особенности каждого ребёнка. Перед завтраком проводим утреннюю гимнастику.

- Дети каждый день получали витамины в виде яблок, сока и т.д.
- Правильное питание.

Проводились с детьми беседы на тему: «Откуда берется грипп!», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Беседа о здоровье».

В своей дальнейшей работе я планирую:

- продолжать осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье, индивидуальные особенности детей и местные условия.
- воспитывать интерес и желание детей участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке
- проводить физкультурные досуги и развлечения.

Но нужно конечно помнить, что смех, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней!







Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

## Информационная компания о мерах по профилактике ГРИППА и ОРВИ во 2 младшей группе №2

Подготовила воспитатель:

Д. А. Комиссарова



с. Московское, 2019г.

## «Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!»

### Вы знаете, что;

- Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые причины заболеваний у детей, при которых поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.

- Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.

- Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки.

### Доступная профилактика ОРВИ

- Правильная организация **режима** дня ребенка - это основа здоровья растущего организма.

- Достаточное и разнообразное **питание** обеспечивает потребность в витаминах и микроэлементах.

- Здоровая **воздушная среда** в доме - проветривание помещений и влажные уборки. Вирус гриппа летуч и неустойчив к воздействиям внешней среды.

### Противовирусные средства

- **Оксолиновая мазь** - широкоизвестный препарат с противовирусным действием для наружного применения. Мазью необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Ее могут использовать как больные, так и здоровые члены семьи.

- **Народные средства** профилактики - чеснок и лук. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Укрепить иммунитет можно и используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Витамин С** - в период эпидемии гриппа можно принимать повышенные дозы витамина «Аскорбиновая кислота» или «Ревит» по 3-4 драже в день. Натуральный витамин С содержится в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром.

## **Температура! Что делать?**

Некомбинированные жаропонижающие и противовоспалительные средства следует применять с осторожностью. Считается, что для детей без патологии нервной системы и без судорог в анамнезе безопасен подъем температуры тела до 38 °С. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5 °С. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезироваться при температуре 37,2 °С и практически прекращают синтез при температуре 38,5 °С. Поэтому решая сбивать или не сбивать градусы, исходите из этих параметров.

**Самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением. Будьте здоровы!**

### **Если у ребенка ОРВИ**

#### **НЕЛЬЗЯ:**

1. Вести ребенка в детский сад, посещать массовые зрелища и мероприятия, общественные места и ходить в гости.
2. Держать больного в душном помещении или подвергать воздействию сквозняков.
3. Продолжать проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ, плавание в бассейне, босохождение и пр.).
4. Проводить самолечение при гриппе. Без назначения врача применять в лечении ребенка антибиотики.
5. Ограничивать ребенка в питье.
6. Пользоваться многоразовыми носовыми платками. Может произойти повторное инфицирование организма.
7. Принудительно кормить больного. В то время как организм борется с болезнью, многие дети отказываются от приема пищи – это вполне нормально. Из рациона следует исключить острую (кетчуп) и охлажденную пищу.

#### **НАДО:**

1. Для захворавшего выделить отдельную комнату и проводить там каждый день влажную уборку. Обеспечить больному постельный режим.
2. Регулярно проветривать помещение. Открывая форточку, лучше прикрыть голову ребенка легким покрывалом, а тело – более теплой одеждой.
3. Больного следует тепло укрыть, по мере необходимости (в случае потливости) менять постельное и нательное белье.
4. По согласованию с врачом закапывать в нос интерферон по 2-3 капли ежедневно, применять иммуностимулирующую и противовирусную терапию (арбидол, ремантадин). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.
5. Давать обильное теплое питье с малиной, медом, липовым цветом (если нет аллергии на эти продукты), а также теплое молоко с щелочной минеральной водой с целью уменьшения першения в горле.



6. Проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

7. Использовать молочно-растительную диету, богатую витаминами.

### **Беседа: «Откуда берется грипп!»**

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая **группа** детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия **гриппа**, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете, **откуда возникает грипп?** (*из-за микробов и вирусов*)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Существа по крупнее – бактерии, а мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там размножаться и выделять яды.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться **гриппом?** (на улице, в магазине, в транспорте?)

А если вы заболете, то, как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение).

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настойками трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначит лечение).

А вот если не лечиться, **грипп** может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровыми?

1. Мыть руки с мылом
2. Есть только мытые овощи и фрукты
3. Весной, зимой и осенью принимать витамины
4. Закаляться
5. Заниматься физкультурой
6. Гулять на свежем воздухе
7. Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком
8. Чаще делать в доме влажную уборку
9. Ходить дома в домашней одежде

10. Проветривать комнаты