

## Профилактика гриппа и ОРВИ в средней группе ДОО

Репина Елена Михайловна

Воспитатель

ГБДОУ Детский сад №60

Кировского района

ОРВИ — острые респираторные заболевания, поражающие дыхательные пути, вызываемые различными вирусами, и имеет воздушно-капельный путь передачи.

Профилактика гриппа и ОРВИ в группе включает в себя меры по предотвращению распространения вирусов и укреплению иммунитета дошкольников. В нашей группе ежедневно проводится ряд профилактических мер, помогающих защитить воспитанников от простудных заболеваний.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены. Помощник воспитателя ежедневно проводит влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств и моет все игрушки, а также поверхности, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводится минимум трижды в день: утром до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Воспитатели тщательно следят за чистотой рук детей, проводят беседы о важности личной гигиены, формируют представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрывают значение оздоровительных мероприятий.

Ежедневно во время приема детей в детский сад воспитателями проводится «утренний фильтр» (медосмотр). Главная задача этого осмотра - это защита детей от контактов с носителями инфекции.

В течение рабочего дня проводится обеззараживание воздуха.

Без закаливания и физической активности профилактика не даст желаемого результата. Перед сном и после дети босыми ногами проходят по «дорожке здоровья» (массажным коврикам). Особенно укрепляют детские организмы ежедневные прогулки и физические нагрузки, которые сопровождают детей на протяжении всего дня, это утренняя, бодрящая, дыхательная, пальчиковая гимнастики, физминутки, спортивные упражнения и подвижные игры.

Нельзя не сказать и о правильном рационе питания, ведь дети получают норму витаминов за счет продуктов, включенных в ежедневный рацион: фрукты, овощи, соки.

Стоит отметить, что обязательным условием оздоровительной работы в ДОУ является объединение усилий педагогов и родителей воспитанников.

С родителями в течение года проводятся следующие мероприятия:

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

- Проведение консультации на тему: «Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!», «Важность одевания детей по погоде».

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

С детьми также проводятся различные мероприятия и беседы по данной теме:

- Беседы «Откуда берется грипп», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Беседа о здоровье» и т. д.

- Физкультурное занятие "В стране здоровья".

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».

- Настольные игры «Витаминка и ее друзья».

- Дидактическая игра «Полезно – неполезно».

- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

- Чтение художественной литературы Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Я лежу болею», «Мимоза», Шорыгина «Волшебный морж», «Закалка и простуда», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни»; стихи Шорыгиной «Утренняя песенка», «Здоровой будь!» и т. д.

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!