

## **День здоровья в младшей группе «Озорной зайчишка».**

**воспитатель Бузовская Татьяна Александровна**

День здоровья предназначен для детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Разработан с целью укрепления здоровья воспитанников.

Цель:

1. Развивать двигательные умения и навыки.
2. Развивать физические качества.
3. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

Действующие лица:

Ведущий

Заяц

Ход мероприятия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Какие вы сегодня красивые, большие. А хотите я с вами поиграю?

Дети: Да!

Стук в дверь, заходит Заяц.

Заяц: Здравствуйте, ребятки! Я из леса к вам бежал, хочу с вами поиграть! Ведущий: Поиграем с зайкой?

Дети: Да!

Заяц: Тогда повторяйте за мной.

Выпал беленький снежок.

Мы на саночки садимся

И под горку быстро мчимся.

Снег, снег, белый снег –

Мчимся мы быстрее всех. (Бегают по кругу)

Дети все на лыжи встали,

Друг за другом побежали.

Снег, снег, белый снег –

Кружит, падает на всех. (Ходят по кругу, руки согнуты в локтях)

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем. (Хлопают в ладоши)

Будем прыгать веселей,

Что бы было потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем (Прыгают на двух ногах)

Дети к вечеру устали

И в кроватках задремали.

Снег, снег, белый снег –

Спят ребята крепче всех. (Садятся на корточки и «спят»)

Заяц: Ой, какие вы молодцы!

Ведущий: Да, заяка, детки наши такие ловкие, смелые.

Заяц: А я еще хочу с вами поиграть!!!

Ведущий: Давай играть будем. У меня есть волшебная палочка, я сейчас всех деток превращу в снежинок. Закрывайте глаза, (звучит медленная музыка, ведущий дотрагивается до каждого волшебной палочкой) теперь вы снежинки, встаньте, пожалуйста, в круг.

### **Игра «Снежинки и ветер»**

Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу педагога: «Ветер подул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по залу, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Педагог говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» дети сбегаются в круг и берутся за руки. Игра повторяется 3-4 раза.

Заяц: Как у вас тут весело и хорошо, а у меня в лесу холодно очень.

Ведущий: А ты чаще бегай и прыгай, а мы тебя научим, что бы ты не мерз и зверей всех в лесу научил этому.

### **Физминутка «Скок-поскок»**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек

(прыжки на двух ногах на месте)

В барабан он громко бьет

(ходьба на месте)

В чехарду играть зовет.

(хлопки руками)

Зайцу холодно сидеть

(присед, руки на пояс)

Надо лапочки погреть.

(хлопки руками)

Лапки вверх, лапки вниз

(руки вверх, вниз)

На носочках подтянись.

(руки вверх, подтянуться на носках)

Ставим лапки на бочок,

(руки на пояс)

На носочках скок-поскок.

(прыжки на носках)

А теперь в присядку,

(приседания, руки на поясе)

Чтоб не мерзли лапки.

(топать ногами)

Заяц: Спасибо, вам, ребятки, что поиграли со мной, а я вам гостинце принес из леса. (Угощает) Ну а мне пора в лес, до свидания! (уходит)

Ведущий: А нам с вами пора в группу.

## **«Здоровье – наше богатство».**

**Сценарий проведения Дня здоровья в младшей группе.**

**Утро.**

**Прием детей.**

**Психогимнастика «Поделись своей улыбкой»**

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с воспитателем пускают мыльные пузыри

**Утренняя гимнастика.**

**«Мы спортсмены»**

**Мероприятия:**

**Ход работы:**

**Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

**мед.сестра Бартенева Т.И.**

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

**Ход беседы:**

Мед. сестра спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.

Далее мед. сестра сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Мед. сестра обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:



— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо.

Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Пальчиковая игра «Пирожки».

Раз, два, три, четыре

Ловко тесто замесили. Сжимают и разжимают пальцы.

Раскатали мы кружки. Трут круговыми движениями

И слепили пирожки, ладони друг о друга.

Пирожки с начинкой:

Поочередно хлопают одной

Сладкою малинкой, ладонью сверху по другой.

Морковкой и капустой,

Очень-очень вкусной.

Из печи достали,

Угощать всех стали.

Пахнет в доме пирогами.

Показывают ладошки.

Вот и гости. Все с цветами. Протягивают обе руки вперед,

— Будь красива, наша козочка! — разведя их чуть в стороны.



### **Массаж рук «Строим дом»**

Целый день тук да тук, Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.

Раздается звонкий стук. Похлопывают по правой руке.

Молоточки стучат, Поколачивают по правым

Строим домик для зайчат. кулачком по левой руке от кисти к плечу.

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек, Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями

Этот дом для зайчиков, Растирают правую руку.

Этот дом для девочек, Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков. «Пробегают» по правой руке.

Вот какой хороший дом, Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу. Как мы славно заживем, Поглаживают ладонью правую руку.

Будем песни распевать, «Тарелочки»

Веселиться и плясать. Скользящие хлопки

### **Беседа «С утра до вечера».**

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения



режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

**Утром предложить детям.**

**Игры малой и средней подвижности: «Мышки в кладовой», «Поровненькой дорожке», «Весёлый стульчик» «Клубок».**



Цель: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

Индивидуальная работа с детьми: метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).

Цель: развивать мышцы, глазомер и двигательную активность.

Игра-имитация «Мы – чистюли»



Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т.д.

### Прогулка.



### Подвижные игры.

«Найди и промолчи» Все дети стоят лицом к стене. В это время

воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде «найди предмет» все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится ведущим

### **Индивидуальная работа по физическому развитию.**

**«С кочки на кочку»** — продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку, развивать мышцы ног и двигательную активность.

### **Игра для детей «Делай как я!»**

Цель: Продолжать развивать у детей разнообразные виды движений, учить детей выполнять движения по наглядному образцу, развивать координацию движений рук и ног при выполнении упражнений.

### **Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»**

Цель: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.

Ход занятия:

— Малыши, мы сегодня с вами много говорили о здоровье, о том, как важно хорошо питаться, есть витамины. А сейчас я хочу прочитать вам стихотворение «Про девочку, которая плохо кушала». Воспитатель показывает детям иллюстрацию и читает стихотворение.

«Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд!

— Прикрывает Юля рот.

— Супик?

— Нет...

— Котлетку?

— Нет...

— Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?

— Ничего, мамулечка!

— Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! Пожалей нас, Юлечка! — Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах  
— Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач  
— Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито:  
— Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна! А тебе скажу, девица:  
Все едят – и зверь и птица, От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон  
— Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский любит Мышь...  
Попрощался с Юлей врач  
— Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
— Накорми меня, мамуля!  
— Малыши, как звали девочку в стихотворении? Хорошо вела себя Юля?  
Что она плохо делала? Кто строго с ней разговаривал? Про кого ей  
рассказывали? (воспитатель слушает ответы детей, корректирует и  
дополняет их, обобщает, делает вывод) — А знаете, ребята, чтобы быть  
здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во  
время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом.  
Сейчас я вам прочитаю про ребят, которые отправились на прогулку.  
Воспитатель читает стихотворение.

## **Вечер**

### **Гимнастика после сна.**

«Поднимайся, детвора»

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, все по полу босиком,

Свет дневной встречает нас.

А потом легко бегом.

Мы проснулись, потянулись, сделай вдох и поднимайся,

Вправо, влево повернулись. На носочки поднимись.

Приподняли мы головку, опускайся, выдыхай

Кулачки сжимаем ловко и еще раз повторяй

Ножки начали плясать, стопу разминай,

Не желаем больше спать, ходьбу выполняй.

Обопремся мы на ножки, вот теперь совсем проснулись

Приподнимемся немножко. И к делам своим вернулись!

### **Выставка детских работ «Витамины для ребят»**

Цель: закрепить умение рисовать предметы округлой формы, используя разнообразную цветовую гамму, развивать эстетическое восприятие цвета, воспитывать аккуратность.

### **Сюжетно-ролевая игра «Больница»**

Цель: продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.







### **Художественная литература**

**Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.**

**Д/игра «Если хочешь быть здоров»**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**Самостоятельные игры детей.**





**Предложить детям кегли, ленточки.**

Цель: учить самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.





## Родителям.

Практические рекомендации для родителей «Игры и упражнения на радость вашим детям».

Информация для родителей: «Здоровый образ жизни ваших детей».



## Консультации для родителей

### «Здоровый образ жизни ваших детей».

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и

обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!".

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги.

Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если

взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало. Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни. Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом; - Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях

под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня.

Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей. Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Будьте здоровы



## Консультация для родителей на тему: «Одежда для прогулок зимой».

Правильно одеть ребёнка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла.

Теплосохранивающие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является ещё и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бёдер и нижней частью рёбер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребёнку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава.

Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мёрзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребёнка помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.



## Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой; при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату; тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты); часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

### **Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача.

Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

