**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

**Викторина для детей дежурной группы**

**«Я знаю правила хорошегоЗдоровья»**

 *С.Петровка, 2020г*

*Цель:* Формировать стремление к здоровому образу жизни. Обобщить представления детей о здоровье, о необходимых условиях сохранения здоровя.

*Задачи:*

Образовательные:

— сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;

— закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;

— обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.

Развивающие:

— формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;

— создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

— развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы.

Воспитательные:

Воспитывать целеустремленность, волю и характер.

*Ключевые слова:* здоровье, иммунитет, режим дня, спорт, оторинголог, стоматолог, окулист, педиатр.

*Оформление:* эмблемы станций, картинки к играм, макет поезда, фишки.

Ведущий: Сегодня мы с вами отправимся в чудесную страну – Страну Здоровья. Нас ждёт увлекательное путешествие по необычным станциям. Перед вами находится карта. С помощью ее мы и сможем попасть в эту страну. Совершим путешествие на сказочном автобусе.

Итак, усаживайтесь поудобнее. Начинаем наше путешествие.

Я желаю доброго пути.

Будет легче ехать и идти.

И, конечно, этот добрый путь

Приведет к хорошему чему-нибудь!

Необходимо взять с собой… Конечно, хорошее настроение! Улыбнитесь, друг другу и вас ждёт удача.

Станция Мудрая: предлагается закончить пословицы о спорте, о пользе движений:

Ведущий: Кто спортом занимается, тот силы… (набирается).

Кто любит спорт, тот здоров (и бодр).

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

Двигайся больше — проживешь … (дольше).

Движение – это … (жизнь).

Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

Быстрого и ловкого болезнь … (не догонит!

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Загадочная:

Ведущий: Отгадайте загадки:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Что милей всего на свете? (Сон)

3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени. (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

7. Наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Режимная: «Разложи по порядку»

Ведущий: - Дети, вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (Дети раскладывают карточки). По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику. Нельзя также долго смотреть телевизор.

Ведущий: - Молодцы, ребята, режим дня вы усвоили. Путешествуем дальше.

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Подвижная:

Конкурс "Я здоровье берегу - сам себе я помогу"

Ведущий: Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье?

Вопрос адресован ко всем играющим. Каждый ребёнок даёт по очереди отвечает. Проигрывает тот, кому больше нечего сказать

Примерные ответы

Чтобы быть здоровым, я буду: делать зарядку, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и спортом, следить за своей осанкой, чистить зубы, мыть руки и содержать в чистоте свое тело, есть полезную для здоровья пищу. В случае болезни выполнять все назначения врача. О своих проблемах я буду говорить близким взрослым и советоваться с ними.

Последний участник получает фишку.

Станция Спортивная: Игра «Назови вид спорта?»

Ведущий: На карточке изображен спортивный инвентарь, назвать к какому виду спорту относится инвентарь.

Обруч – гимнастика

Футбольный мяч – футбол

Шайба – хоккей

Резиновая шапочка, очки – плавание

Перчатки боксерские – бокс

Баскетбольный мяч – баскетбол

Ракетка, мячик – теннис

Ракетка воланчик – бадминтон

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Привычная:

Ведущий: Закончите предложения:

Необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером… (душ).

Чистить зубы надо … (утром и вечером)

Перед едой необходимо … (мыть руки)

Во время еды нельзя … (разговаривать)

Никогда не ешь немытые … (фрукты и овощи)

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Лечебная:

Ведущий: «По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом?» (Болит голова, горло, повышается температура, слабость, насморк.)

«По каким признакам можно узнать, что человек разбил колено? (Есть боль, течет кровь, имеется опухоль, повреждена кожа, трудно ступать на ногу, человек плачет.)

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора

Он поможет нам всегда!

Вы знаете, что есть много медицинских специальностей и замечательных врачей. Выберите специалиста, к которому вы обратитесь, если у вас болит:

Зуб - (стоматолог);

Глаза – (окулист);

Уши - (оторинголог);

Живот – (педиатр).

Самым активным участникам выдаются фишки.

Станция Иммунитетная:

Ведущий: назовите (по картинкам)

Факторы, способствующие укреплению иммунитета: соблюдение режима дня, занятия физкультурой, закаливание, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, соблюдение правил гигиены.

Факторы, подрывающие иммунитет: малоподвижный образ жизни, вдыхание табачного дыма и выхлопных газов, неправильное питание, несоблюдение гигиены, перегревание организма, несоблюдение режима дня.

Самым активным участникам выдаются фишки.

Ведущий: Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Прошу произнести клятву:

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

*Подведение итогов.*

Подсчитываются фишки, обладатель наибольшего количества – победитель, награждается призом.

В качестве поощрения все участники получают шоколадные медали.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

**Консультация для воспитателейи родителей**

**«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ГИГИЕНА – УСПЕХ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребёнка чувствительный к воздействиям внешней среды. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это 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. Приходить в детский сад или школу с чистыми руками — это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем 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 тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится 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 перестает защищать тело.

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз. Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным. Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке. Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши; После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо. Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-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 мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье. Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой. Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть! Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот. Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно. Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком. Начиная пользоваться носовым платком его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а потом другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать. Дело в том, что если использованный, например, для носа платок сложить, то можно забыть, что он использован, и через некоторое время воспользоваться им как чистым. Это опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот. Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.Не разрешайте Вашему ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями. Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном.

Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15 - 25 см больше длины тела ребенка. Спать он должен в ночной рубашке или пижаме из мягкой хлопчатобумажной ткани и его не надо слишком укутывать. Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Почаще выносить подушки и одеяла на открытый воздух и подвергать их солнечному облучению.

Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит быстрее, если по времени они совпадают с очередными режимными моментами (чистка зубов перед сном, полоскание рта после еды и т.д.). Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

**Памятка для персонала и родителей**

**Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.



  

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
* старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
* не используйте вторично одноразовую маску;
* использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

**Консультация для родителей и воспитателей**

**«Организация работы с детьми в летний период»**

Лето – такое время года, когда жизнь в детском саду совершенно меняется. Это сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.

Воспитательно-образовательный процесс состоит из образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности игровой, трудовой, музыкальной, чтения, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и взаимодействием с семьями воспитанников. Основную часть времени дети проводят на улице. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Основная задача взрослых – как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к до-школьному образованию. В летний оздоровительный период мы продолжаем работать по следующим направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. Можно больше времени отвести на развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, на формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе; на развитие воображения и творческой активности, на формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; уделить больше времени обогащению активного словаря, развитию связной речи, знакомство с книжной культурой, детской литературой; реализацию самостоятельной деятельности детей – изобразительной, музыкальной. Особое место отводится физическому развитию детей. Согласно санитарным правилам в теплое время го-да при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день при-носил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах еще долго радовали детей.

В то же время лето таит некоторые опасности для здоровья детей – риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомления от излишней беготни, неблагоприятного воздействия воды при неумеренном пользовании ею.

В летний период режим дня максимально насыщается деятельностью на открытом воздухе: прогулки, экскурсии, походы, игры на природе – всё это позволяет детям приобретать новый двигательный опыт.

Основной целью коллектива дошкольного учреждения в летнее время является общее оздоровление и укрепление детского организма. Добиться этого возможно только благодаря совместным усилиям педагогического, медицинского и обслуживающего персонала, его своевременной подготовке к летнему оздоровительному сезону.

Успех летней оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовились к ней все участники воспитательно-образовательного процесса.

Поэтому подготовка к летней оздоровительной компании начинается еще в мае: педагоги и родители разбивают цветники на участках, приводят в порядок территорию детского сада.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной.

Принципы планирования оздоровительной работы

При планировании оздоровительной работы следует придерживаться следующих принципов:

– комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

– непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

– использование простых и доступных технологий;

– формирование положительной мотивации у детей, родителей и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;

– повышение эффективности системы профилактических и оздорови-тельных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного со-стояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

Целью организации работы в летний оздоровительный период является повышение качества оздоровительной работы с воспитанниками и широкая пропаганда здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса в летний период.

Основными задачами работы ДОУ в летний период являются:

– реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей;

– создать комфортные условия для физического, психического, нравственного воспитания каждого ребенка, развития у них любознательности и познавательной активности;

– организовать здоровьесберегающий режим, обеспечивающий охрану жизни, предупреждение заболеваемости и детского травматизма;

– осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

При подготовке к летнему оздоровительному периоду следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

– индивидуальных социально-психологических особенностей детей;

– особенностей климатической зоны.

Система оздоровления детей в летний период включает в себя:

При планировании работы с воспитанниками в летний период педагогу следует принимать во внимание ФГОС дошкольного образования. Так, в соответствии с данным документом необходимо создать условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности взрослых и детей в группе, а также на участке детского сада.

Педагогу важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом, чтобы мероприятия и праздники не становились самоцелью, а органично вплетались в жизнь дошкольного учреждения.

Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов. Таким видом деятельности является игра.

В планах воспитателей в течение дня должны быть предусмотрены все виды детской деятельности: двигательная, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно - исследовательская, музыкально – художественная, чтение художественной литературы, игровая.

Перед тем как вывести воспитанников на прогулку, педагог обязан тщательно осмотреть участок. Педагоги должны знать ядовитые растения и кустарники, растущие на территории ДОУ, рассказать о них детям.

Участок должен быть хорошо просматриваем, достаточно затенен, безопасен, оснащен малыми игровыми формами, песочницей (с политым и взрыхленным песком, набором лопаток, формочек на каждого ребенка). Воспитателю необходимо следить за соблюдением питьевого режима, одеждой детей в соответствии с погодой.

В летнее время на улице с детьми можно организовать продуктивную образовательную деятельность (рисование, аппликация, оригами, изонить, бумагопластика, макраме и т. д.)

Знакомство с окружающей действительностью, наблюдения за природой летом, организация совместной деятельности взрослых и детей создают благо-приятные условия для развития коммуникативных качеств у дошкольников. Воспитателям следует включать в работу с детьми ситуативные разговоры, беседы, повторение песенок, потешек, скороговорок, организовывать литературyый досуг, викторины, показы кукольного театра. Особое внимание должно быть уделено чтению художественной литературы, рассказыванию сказок, организации игр – драматизаций.

Не следует забывать и о трудовой деятельности: закреплении навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста, организации трудовых поручений, дежурств. Старших детей можно привлекать к уборке на цветнике и огороде, помощи младшим воспитанникам, хозяйственно – бытовому труду.

Особое внимание в летний период должно быть уделено познавательно – исследовательской деятельности: наблюдениям на прогулке за явлениями живой и неживой природы, построению взаимосвязи, взаимозависимости предметов и явлений природы, экспериментированию (с водой и песком, решению проблемных ситуаций.

Благоприятное воздействие на эмоциональное состояние детей оказывают музыкально – дидактические игры, организация слушания, пения, создание условий для детской творческой импровизации.

Большое внимание в летний период уделяется всевозможным целевым прогулкам экологического содержания за пределы территории детского сада с детьми старшего дошкольного возраста. Цель таких прогулок – способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию до-школьников на материале природного окружения, развивать любознательность, способность удивляться. На каждой прогулке педагог учит замечать, наблюдать интересные явления природы, воспринимая окружающий мир всеми чувствами, воспитывает у детей способность любоваться зеленью травы, голубым небом, белыми облаками, радоваться пению птиц, жужжанию насекомых.

В заключение можно предложить ряд рекомендаций по организации лет-ней работы:

Общие рекомендации по организации летнего оздоровительного периода:

– ежегодно к летнему оздоровительному периоду проводится ремонт и покраска оборудования, участки дополняются малыми архитектурными формами, игровым оборудованием;

– организуется подвоз земли и песка, высадка деревьев, разбивка цветников;

– каждый день организуется работа взрослых по соблюдению санитарно-гигиенических требований (обрабатывается песок в песочницах, ежедневно моется пол на верандах, в жаркую погоду участки поливаются водой, своевремен-но скашивается трава и т. д.);

– организуется предметно-развивающая среда на территории ДОО (оборудование для игровой и познавательно-исследовательской деятельности в песке и воде, выносные зонтики, теневые навесы, чехлы для песочниц, расширяется ассортимент выносного оборудования);

– соблюдается режим дня летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДОО;

– соблюдается питьевой режим летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДОО *(питье выдается по первому требованию ребенка)*;

– увеличивается продолжительность прогулок и сна (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы дошкольных образовательных учреждений, п. 2.12.14);

– различные виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение) и самостоятельная деятельность детей организуются на воздухе;

– проводятся регулярные беседы по теме: *«Формирование представлений о здоровом образе жизни»*.

Таким образом, системное и последовательное планирование работы в летний период поможет использовать это время во благо детей, расширить их кругозор, развить любознательность, воспитать бережное отношение к природе.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

Конспект методического мероприятия

семинар – практикум

**«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

Подготовила и провела:старший воспитатель Шамро Н.Н.

 с.Петровка, 202

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии.

Данный семинар – практикум предназначается воспитателям ДОУ.

**Оборудование:** проектор, ноутбук, презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», листы с изображением воздушного шара, ручки, шарики Су – Джок, шарик для настольного тенниса, «ворота», нестандартное оборудование («дорожка здоровья»), папка, карточки зелёного и красного цветов.

**Цель:** расширение знаний педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей.

**Задачи:**

- дать определение понятию «здоровье»;

- познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий с детьми старшей группы;

- способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

**Ход семинара - практикума**

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? Нет или да?

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы к нам на семинар,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю…..

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ,

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? Нет или да?

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар-практикум «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

**Упражнение «Воздушный шар»**

На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Слова записываются на доске, если слова повторяются, то ставится плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т. д.

Как мы видим, здоровье одно из главных ценностей, что вы оставили в списке.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Таким образом, «Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Рефлексивно-ролевая игра**

Я предлагаю вам поработать в мини группах. Постарайтесь ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым?». Найдите причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста.

Не затрагивая глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология… Найдите те причины, на последствия которых мы можем повлиять (участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему детский сад, быть здоровым).

Каким образом мы можем на это повлиять? (работа в группах, презентация ответов - один представитель от группы).

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, элементы Су - джок терапии.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, подробнее остановиться на некоторых из технологий, которые я использую в своей работе.

**1.        Гимнастика для глаз**

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

**Упражнение для глаз** (движения по тексту)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

**2. Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1.        Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2.        Помогает развивать речь.

3.        Повышает работоспособность коры головного мозга.

4.        Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5.        Снимает тревожность

Предлагаю вам немного размять наши пальчики.

**Упражнение «Компот»**

Будем мы варить компот, (левую ладошку держат «ковшиком),

Фруктов нужно много, вот, (указательным пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить, (загибают пальцы по одному начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, (опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ.

**3. Массаж и самомассаж**

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. Также для самомассажа я с детьми использую шарики Су – Джок. И у вас сейчас есть возможность сделать массаж, как это делают мои воспитанники.

**Упражнение «На лужайке»**

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. («прыгать» по ладошке шаром)

И катались по траве, (катать вперед – назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, (прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали. (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке)

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. (гладить шаром каждый палец)

**«Дорожка здоровья»**

Проходя по «дорожкам здоровья» дети массируют стопы, что помогает в профилактике плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, я с детьми использую разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком (участники семинара 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам).

**4. «Релаксация»**

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. А расслабиться детям может помочь – релаксация. Я с моими воспитанниками провожу релаксационные минутки и вам предлагаю одну из них.

**Упражнение «Снежная баба»**

Представьте, что каждая из вас снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У вас есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и вы стоите на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**5. Коммуникативные игры** – это игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

**Упражнение «Конкурс хвастунов»**

Участники сидят в кругу.

Внимание! Внимание! Конкурс хвастунов! И выиграет в нем тот, кто лучше всего похвастается… соседом справа! Нужно рассказать о своем соседе, что в нем хорошего, что он умеет, какие поступки совершил, чем он Вам нравится. Задача – найти в своем соседе как можно больше достоинств.

**6. Дыхательная гимнастика**

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно - сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**Упражнение «Воздушный футбол»**

На столе мячик для настольного тенниса и «ворота». Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Первый гол забивается при помощи рта, второй дуть нужно носом.

**Упражнение «Ушки»**

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем-

Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие. На этом наша встреча подходит к концу, и я вам предлагаю ещё одну игру.

**Игра «Аплодисменты друг другу»**

Я начинаю хлопать в ладоши и смотрю на кого-то из участников. Мы хлопаем вдвоем. Участник, на которого я посмотрела, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники. Приступаем!

**Лотерея «Плюс – минус»**

Каждый участник семинара заполняет карточки, отвечая на вопросы: «Больше всего меня порадовало…» - зелёная карточка, «Больше всего меня разочаровало…» - красная карточка. Карточки собираются в общую коробку.

Затем каждый участник вытягивает из папки по одной карточке каждого цвета (если он вытянет свою карточку, то кладет ее обратно), зачитывает вслух ее содержание и высказывает свое мнение о прочитанном.

Спасибо, что вы нашли время. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.

**Используемая литература**

1. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

2. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.

3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.

4.http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-dlja-vospitatele-zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-rabote-s-detmi.html

5.https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/17/seminar-praktikum-zdorovesberegayushchie-tehnologii-dou

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)**

**Памятка**

**Как правильно мыть и дезинфицировать руки**

Из-за коронавируса люди стали уделять особое внимание гигиене рук. Многие задумываются о том, нужно ли покупать какие-то определённые средства для дезинфекции и как правильно мыть руки, чтобы предотвратить заражение. **FBVKOKLink**

Давно не новость, что из-за пандемии коронавируса резко возрос спрос на антисептики и средства гигиены. Проводить дезинфекцию рук для многих становится привычкой – что, безусловно, похвально! Стоит отметить, что если у вас есть выбор между мылом и **[санитайзером](https://www.cosmo.ru/lifestyle/lifehacks/kak-sdelat-sanitayzer-dlya-ruk-v-domashnih-usloviyah-prostye-recepty/?from=article_link" \o "Как сделать санитайзер для рук в домашних условиях: простые рецепты)**, лучше предпочесть первое. Эксперты ВОЗ называют регулярное мытьё рук с мылом профилактической мерой номер один.

В ситуациях, когда использовать мыло нет возможности, пригодится средство для обеззараживания рук. Оно может быть в любом формате, важно лишь чтобы процент спирта в составе был не ниже 60%. По этой причине для дезинфекции не подходит водка или другой крепкий алкоголь – против коронавируса он бесполезен.

В этом материале мы расскажем, как правильно мыть руки, чтобы избежать заражения, а также назовём самые эффективные средства дезинфекции от коронавируса.

Гель для дезинфекции рук



Одним из самых популярных являются гели для дезинфекции рук. Гель, расфасованный по мини-флаконам, удобно носить с собой и обрабатывать им кожу и поверхности, с которыми вы контактируете. ВОЗ подчёркивает, что против COVID-19 эффективны только средства на основе спирта, причём его содержание не должно быть меньше 60-70%.

Кроме спирта в состав геля для обеззараживания рук обычно входят и увлажняющие компоненты, которые помогают восполнить запас влаги в коже – например, глицерин или гель алоэ. Также производители добавляют различные отдушки, чтобы нейтрализовать резкий запах спирта. Приготовить гель для дезинфекции рук можно самостоятельно, правда, его эффективность, вероятно, будет ниже тех, что продаются в аптеке.

Раствор для спиртовой дезинфекции рук



При отсутствии возможности помыть руки с мылом пригодится «карманный» антисептик. Если вы не смогли купить санитайзер в магазине или аптеке, его можно приготовить в домашних условиях и налить в маленький флакон для дорожной косметичке. Предлагаем простой рецепт спиртового раствора для обеззараживания рук, который удобно использовать в формате спрея.

Вам понадобится:

* **этиловый спирт 96%**
* **перекись водорода 3%**
* **глицерин 98%**
* **охлаждённая кипячёная вода**

Все компоненты смещать до получения однородной жидкости. В идеале нужно оставить антисептик «настояться» в течение 72 часов. Таким образом дезинфицирующие компоненты успеют убить бактерии, которые могли попасть во флакон при приготовлении. Используйте раствор для спиртовой дезинфекции рук и поверхностей – например, им можно протереть экран смартфона.

Хлоргексидин для дезинфекции рук



Из-за возросшего спроса на спиртовые антисептики часто поднимается вопрос, чем можно их заменить. Некоторые предлагают использовать хлоргексидин. Он доступен, есть в каждой аптеке и считается «золотым стандартом» универсальных антисептических средств. Но эффективен ли хлоргексидин в борьбе с коронавирусом?

Хлоргексидин – это вещество, обладающее бактерицидным действием. Убивает большинство грамположительных и грамотрицательных бактерий, а также некоторые вирусы, включая грипп, гепатиты, энтеровирусы. Хлоргексидин для дезинфекции рук используется часто, как в быту, так и при проведении различных медицинских манипуляций, хирургических вмешательств. Прекрасно подходит для обработки ран, воспалений, очагов сепсиса, применяется для полоскания горла и ротовой полости при стоматитах, гингивитах, ларингитах.

Однако в отношении коронавируса хлоргексидин не эффективен. Всемирная организация здравоохранения не включает его в список антисептиков, рекомендуемых при пандемии COVID-19.

 Как правильно мыть руки

