**Профилактика гриппа и ОРВИ в старшей группе ДОО (из опыта работы)**

По данным статистики, каждый взрослый в нашей стране болеет респираторными инфекциями в среднем 2 раза в год. У детей среднего и старшего школьного возраста этот показатель немного выше – от 3 раз в год.

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ)  и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться  тяжелой инфекцией  гриппом.

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

 Чтобы пресечь распространение различных заболеваний ежедневно во время утреннего приема детей в группе я провожу утренний *«фильтр»* *(медосмотр)*.Главная задача этого осмотра - это защита детей от контактов с носителями инфекции.

*«Утренний фильтр»* проводится в присутствии родителей: я осматриваю каждого ребенка, измеряю температуру, получаю информацию от родителей о самочувствии и настроении ребенка.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены. Помощник воспитателя ежедневно проводит влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств, а также поверхности, к которым дети прикасаются в течение дня. Ежедневно, в вечерний отрезок времени, воспитатель (я)моет игрушки.

Расписан график проветривания. Ежедневно в течение дня проводится сквозное и одностороннее проветривание. В теплое время года проводится широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей. В каждом помещении группы висит комнатный термометр.

В течение рабочего дня проводится обеззараживание воздуха. В группе имеются облучатель-рециркулятор медицинский и ионизатор воздуха,соответствующие требованиям ГОСТ 12.2.025.

 Я тщательно слежу за чистотой рук детей.Дети выполняют процедуру мытья рук с мылом после каждой прогулки, посещения туалетной комнаты и перед едой. Родителям советую отучать малышей от привычек касаться лица руками. Также неплохо учить кашлять и чихать в платочек или салфетку. Провожу беседы о важности личной гигиены, формируюпредставления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрываю значение оздоровительных мероприятий.

С детьми проводятся различные мероприятия и беседы по данной теме:

* Беседы «Бережем свое здоровье», «Как правильно одеваться по погоде, чтобы не заболеть», «Откуда берется грипп», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься!», «Витамины на тарелке», «Беседа о здоровье» и т. д.
* Физкультурное занятие "В стране здоровья", физкультурные досуги, дни здоровья.
* • Сюжетно ролевые игры: «Мы – спортсмены», «Поликлиника», «Аптека».
* Игровые упражнения «Я микробов не боюсь»
* Подвижные игры
* Настольные игры «Витаминка и ее друзья».
* Дидактическая игра «Здоровые продукты», «Спорт – это здоровье», «Полезно – неполезно».
* Рассматривание репродукций картин: А. Дейнека «Баскетбол», «Эстафета по кольцу «Б»»; иллюстраций, фотографий о здоровье.
* Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
* Чтение художественной литературы:
* Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»;
* А.Барто «Я лежу болею», «Мимоза»;
* Л. Короткевич, В. Шахненко «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»
* Г.Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких»
* Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»
* Шорыгина «Закалка и простуда»; стихи Шорыгиной «Утренняя песенка», «Здоровой будь!» и т. д

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, глазная, пальчиковая гимнастики, физминутки, оздоровительный бег, спортивные упражнения и подвижные игры.

Также ребятам очень нравится самомассаж, сопровождающийся художественным словом. Для **профилактики** ОРЗ применяется точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

В летний период времени проводятся оздоровительные и профилактические мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры,игры с водой, питьевой режим, длительное пребывание на свежем воздухе, босохождение и т. д.

Чтобы повысить защитные силы организма, дети приносят из дома *«Зеленое лекарство»*: это чеснок. Дети, вдыхая чеснок, повышают иммунитет. Воспитанники носят "медальоны" с чесноком *(сделаны из коробочек "Киндер сюрприза")*. Много желающих употребить *«зеленое лекарство» ( чеснок и лук, выращенный в группе)* с первым блюдом.

Хочется сказать и о правильном рационе питания, ведь дети получают норму витаминов «С», «А», за счет продуктов, включенных в ежедневный рацион: фрукты, овощи, соки.

Что касается одежды ребенка – ответственность лежит на родителях. Однако моя задача, как воспитателя, проследить за соответствием одежды сезону. А также после прогулки проверить – сухая ли одежда. В сырую погоду после прогулки ее необходимо просушивать на батареях или сушилке. Также родителям рекомендую приносить чистое сухое сменное белье.

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

С родителями в течение года были проведены следующие мероприятия:

* Консультации на тему: «Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!», « Как сохранить здоровье ребенка», «Важность одевания детей по погоде».
* Стендовая консультация «Спортивный уголок для ребенка дома»
* Индивидуальные беседы «Почему важен дневной сон»
* 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.
* Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования, атрибутов для подвижных игр
* Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.
* Предложила родителям поучаствовать в семейных днях здоровья; записать детей в спортивные секции, сходить с детьми на каток
* Распространены буклеты на тему: «Осторожно ГРИПП», «Профилактика ГРИППА», «Профилактика гриппа и ОРВИ», памятка «Начни сегодня», «Как уберечься от травм», «Вакцинация против гриппа».

Систематическое выполнение всех мер, предупреждающих развитие простудных заболеваний, является мощным стимулом для детей не болеть и более ответственно относиться к своему здоровью.

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!