



Советы воспитателям

1. Помните, что все болезни начинаются с нарушений в энергетической, квантовой оболочке человека. Первые признаки этого – испытываемый дискомфорт. Создавайте для детей комфортную психофизическую обстановку.

2. Следуйте энергетическим ритмам. Выполняя режим дня, учитывайте состояние отдельных детей, допускайте для них отклонения в режиме. Чем младше ребенок, тем это важнее.

3. Не держите детей в течении дня в режиме коллективного общения. Оборудуйте места уединения, «зоны тишины», «минутки молчания».

4. Старайтесь заниматься с детьми в позиции «расположение по кругу». Дети должны видеть лица тех, с кем они общаются.

5. Обеспечивайте детям физический контакт с вами, со сверстниками (*обнять, погладить по голове, прикоснуться*). Дети дошкольного возраста в нем очень нуждаются.

6. Принимайте с детьми солнечные ванны на воздухе.

7. Учите детей ходить босиком, особенно по земле. Но не по асфальту и искусственным покрытиям.

8. Чаще слушайте с детьми звуки природы в разное время года.

9. Обеспечивайте в течение дня двигательную активность детей, возможность менять местоположение, позу. Сидение на стульчиках должно быть минимальным.

10. Используйте в течение дня, в разных ситуациях – юмор, смех, нормализующие душевное состояние ребенка.



Советы воспитателям:

1. Учите детей дышать носом: в нем воздух согревается и очищается.
2. Оберегайте дыхательные пути ребенка от заболеваний:
 - не допускайте переохлаждения их на воздухе в сырое и холодное время года (*игры со словами, пение – нежелательны*);
 - учите детей при кашле, чихании прикрывать рот и нос платком или, в крайнем случае, рукой;
 - избегайте контактов с заболевшими детьми;
 - в холодную погоду не закрывайте нос и рот ребенка шарфом, чтобы он не дышал влажным воздухом.
3. Следите, чтобы дыхательные пути ребенка были чистыми, свободными от слизи. Учите детей самостоятельно очищать нос, правильно пользоваться платком.
4. Постоянно проветривайте помещение. В зимнее время форточки и фрамуги держите открытыми по установленному графику, в летнее время – постоянно.
5. Старайтесь, чтобы дети были на открытом воздухе не менее 3-3,5 часов, предусмотрев в режиме дня утреннюю, дневную и вечернюю прогулки.
6. С помощью игровых приемов учите детей держать дыхательную паузу, развивайте речевое дыхание (*медленный, долгий выдох*).
7. Для развития диафрагмального дыхания чаще используйте пение стоя.
8. Не фиксируйте внимание детей на дыхании прямыми указаниями. Используйте для этого контрольные слова, произносимые при сжатии грудной клетки во время выполнения физических упражнений.
9. Не допускайте непрерывного звучания детского голоса более 4-5 минут, это может нарушить дыхание ребенка.
10. Учите детей беречь чистоту воздуха (не жечь костры, беречь свои органы дыхания, уходить из загазованного места).
11. Используйте воздушные ванны для закаливания детей. Они самый легкий вид закаливания. Воздушные ванны в виде полного и частичного обнажения кожных покровов ребенка в холодное время года проводят в комнате, а летом в теплое время на свежем воздухе.



Советы воспитателям:

1. За 15 минут до приема пищи дайте детям по четверти стакана чистой воды. Это утолит жажду и будет способствовать хорошему аппетиту.

2. Сервируйте столы для еды, соблюдая правила санитарии и эстетики: чистая, без пятен, выглаженная скатерть, красивая салфеточка, цветы, спокойная приятная музыка.

3. Продумайте, какими словами вы пригласите детей к столу: «*хлеб-соль*», «*приятного аппетита*», «*приглашаю пообедать*» и др., но никак не «*садитесь за стол*».

4. Не торопите детей во время приема пищи. Они должны научиться тщательно пережевывать пищу, иначе ее трудно будет проглотить. Слюнные железы у детей работают недостаточно.

5. Общайтесь с детьми ласковым, спокойным голосом. Это улучшает пищеварение.

6. Никогда не ругайте, не наказывайте детей во время принятия пищи, не говорите грубых слов. Страх вызывает напряжение всего тела, отвлекает жизненные силы от пищеварения.

7. Называйте правильно пищу, которую ест ребенок, подчеркивайте ее достоинства, вкусовые качества.

8. Никогда не кормите детей насильно, выясняйте причину отказа от пищи. Если малыш устал, докормите его.

9. Часто внезапное ухудшение аппетита – первый признак заболевания ребенка. Снижение аппетита у больного ребенка – защитная приспособительная реакция организма, предохраняющая желудок от перегрузки, поэтому стремление накормить малыша любимыми средствами – вредно.

10. Соблюдайте нормы питания, помните, что организм ребенка растет и нуждается в разнообразных веществах.

11. Удовлетворяйте потребность детей в воде. Помните, что соки - это еда, жажду они не утоляют.

12. Учите детей пить мало, небольшими глотками, не больше, чем требует жажда. Безмерное питье переполняет ткани организма жидкостью, снижает активность процессов, ослабляет организм. Чем больше человек пьет, тем больше потеет и тем больше слабеет.

13. Не поощряйте питье во время еды и сразу после еды, так как это разжижает и вымывает пищеварительные соки и ухудшает переработку пищи. Если ребенок испытывает затруднения при пережевывании пищи из-за сухости во рту, можно разрешить пить компот или сок маленькими порциями.

14. Холодная вода замедляет все восстановительные процессы. Приучайте детей пить воду комнатной температуры.

15. Готовьте детям для питья очищенную воду. В условиях учреждения – это отстоянная, кипяченая вода.

16. Постоянно используйте воду в гигиенических целях. Помните, что вода еще хорошее закаливающее средство, особенно полезна вода открытых водоемов, бассейнов, роса на траве.



Советы воспитателям:

1. Дозировано давайте детям силовые нагрузки, в соответствии с возрастом.
2. Обеспечивайте детям в течение дня режим двигательной активности, при котором происходит равномерное напряжение и расслабление разных групп мышц.
3. Проводите с детьми специальные общеразвивающие упражнения, уделив особое внимание мышцам-разгибателям.
4. Развивайте с помощью игр мелкую моторику рук детей.
5. Предупреждайте нарушения осанки детей. Не допускайте неправильного положения тела, долгого стояния, сидения, неудобную постель, мебель.
6. Включайте в практику работы с детьми упражнения на ношение тяжести на голове (400 г, что формирует правильные изгибы позвоночника).
7. Оборудуйте в помещении спортивные уголки с набором спортивных пособий, игрушек для детей.
8. При проведении познавательных занятий меняйте позу ребенка не менее 3-4 раз за одно занятие. Сокращайте до минимума сидение за столом.



Советы воспитателям:

1. Для облегчения работы сердца развивайте у детей вспомогательное, периферическое сердце – мышцы. Мышцы, сокращаясь, выталкивают кровь из капилляров в сосуды, помогая нормальному кровообращению, обеспечивая хорошее питание всем органам тела.

2. Физические и эмоциональные нагрузки давайте дозированно, чтобы не вызывать утомления. Периодически контролируйте частоту сердечных сокращений (ЧСС, помните о незрелости сердечно-сосудистой системы).

3. В дошкольном возрасте для детей опасна любая потеря крови. Предупреждайте потерю крови, выполняя следующее:

- предохраняйте детей от травм, выполняя правила безопасности жизни (ОБЖ);

- мелкие царапины и ссадины обеззараживайте, смазывая дезинфицирующим раствором вокруг ранки, а не ее саму. Если в ранке грязь, смойте ее кипяченой водой;

- венозное и артериальное кровотечение на конечностях останавливайте наложением жгута выше ранки;

- при потерях крови до прибытия врача укладывайте ребенка так, чтобы омывались кровью жизненно важные органы (*мозг, легкие, сердце*).

- при носовом кровотечении делайте ватные или марлевые тампоны в нос, кладите холод на область носа и голову наклоняйте вниз, не опрокидывайте назад.

4. Научитесь прощупывать и подсчитывать пульс ребенка. Овладейте приемами элементарной реанимации.



Советы воспитателям:

1. Следите, чтобы мочевого пузыря и кишечника ребенка своевременно опорожнялся.

2. Требуйте от родителей ежедневного, правильного проведения гигиенических процедур для своих детей (подмывание как девочек, так и мальчиков, смена трусиков, исключение тесной, обтягивающей, сдавливающей одежды).

3. Не допускайте длительных, однообразных ритмических движений (качалки, каталки, лежания в постели без сна).

4. Напоминайте родителям о недопустимости просмотра эротических фильмов, картинок.

5. Не допускайте драк, борьбы со сдавливанием друг друга.

6. Не переутомляйте нервную систему ребенка.

7. Не рассказывайте дошкольнику, как устроены мужчины и женщины ниже пояса, а давайте понять их ролевые, психологические и социальные различия. Например: *«Ты – мальчик и я доверяю тебе нести тяжелую сумку»*, *«ты – девочка и лучше можешь украсить комнату»*.

8. В организации быта детей учитывайте половые различия детей. Это и раздельное пользование туалетом, и различное оформление спальни, и наличие разных игрушек, инструментов деятельности.

9. Используйте различные жизненные ситуации для правильного формирования взаимоотношений детей разного пола: покровительственно-защитно-мужественное у мальчиков, принимающее-нежно-заботливое у девочек.

10. Отвечайте детям на возникающие вопросы без вранья, тактично, в меру понимания ребенком зафиксированного им события. Ведите работу с детьми по половому просвещению индивидуально.

11. Воспитывать мальчиков и девочек нужно по-разному, с разных позиций по отношению к представителям противоположного пола.

12. В процессе работы с детьми разного пола используйте следующие методические приемы:

- чаще делите детей на подгруппы по признаку пола, отдавая первенство мальчикам, они всегда впереди девочек;

- сближайте мальчиков и девочек постепенно, тактично в играх, упражнениях:

А) сначала зрительный контакт: *«мы вас видим»*;

Б) затем речевое взаимодействие: *«мы вас слышим»*;

В) сближение биополями (30-70 см): *«мы рядом с вами»*;

Г) контакт и касание (взяться за руки) руками: *«мы вместе»*;