

Адаптационно-оздоровительные мероприятия

Адаптация – процесс приспособления живого организма к различным условиям окружающей среды. Поддержание нормальной жизнедеятельности организма в изменившихся условиях внешней среды связано с резким напряжением его физиологических функций, а у детей нередко протекает на грани стрессовых реакций.

Приход ребенка в детское учреждение (ясли, детский сад) – важный этап в его жизни. Это и эмоциональный стресс, обусловленный разлукой с родителями, с привычной обстановкой, ломкой динамического стереотипа и др., на которые ребенок часто протестует, что приводит к напряжению его адаптационных механизмов, снижает его защитные возможности. Во время адаптации к ДООУ (первый месяц пребывания ребенка в детском учреждении) заболеваемость детей, особенно мальчиков, почти в 2 раза выше, чем в послеадаптационном периоде.

Изучив литературу по данной теме и обобщив опыт экспериментальных детских садов, предлагаем соблюдать следующие условия, необходимые для детей в адаптационный период:

- ребенок должен приниматься в ДООУ полностью обследованным детской поликлиникой, с **полностью санитованным зевом, носоглоткой, полостью рта**, быть здоровым на день приема; необходимые прививки должны быть сделаны за 7-10 дней до поступления в сад;
- формирование новых групп младшего возраста необходимо закончить к концу сентября. При более позднем поступлении в ДООУ дети, находящиеся в адаптационном, наиболее уязвимом для заболеваний периоде, попадают в дискомфортные микроклиматические условия сада, связанные с еще не начавшимся отопительным сезоном. После начала отопительного сезона прием новых детей можно продолжить;
- формирование младших групп следует проводить постепенно, начав с 3–4 человек и добавляя в группу не более 2–3 человек каждые 3 дня.
- тщательное утепление окон для исключения сквозняков и поддержания оптимального температурного режима в помещениях ДООУ;
- привод детей в группу одетыми строго по сезону и с запасным комплектом одежды, который должен постоянно находиться в ДООУ;
- в первые дни ребенок должен пребывать в ДООУ неполный день: 2 дня – до обеда, затем – до полдника; можно прекратить на 2–3 дня посещения ДООУ при выраженных нарушениях эмоционального состояния ребенка;
- работники ДООУ должны обладать высоким уровнем педагогического мастерства, чтобы уметь заинтересовать ребенка, отвлечь его от привычных воспоминаний о доме;
- домашний режим должен соответствовать учрежденческому в воскресенье и праздничные дни, особенно в отношении еды и сна;
- следует ограничивать посещения детьми в домашнем режиме магазинов, кинотеатров, гостей и других массовых мероприятий;

- содействовать устройству детей в ДОУ по месту жительства, чтобы избегать лишних контактов в транспорте;
- в течение месяца (средняя продолжительность адаптационного периода) ежедневно выдавать многокомпонентные поливитамины типа «Ундевит», «Гексавит» и др. по 1 драже после завтрака;
- в течение месяца смазывать крылья носа оксалиновой мазью 2 раза в день (утром и вечером). Эту процедуру у детей ясельного возраста проводят следующим образом: на спичку наматывают ватку, смазывают ее мазью и обрабатывают оба носовых хода ребенка. Для каждого ребенка помазок изготавливается отдельно;

МОУ детский сад «Искорка»

С уважением ,

Штин Юлия Сергеевна, старшая медицинская сестра