

РАБОТА С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ

1. Организационные мероприятия.

- Выявление ЧБД и детей с хронической патологией (совместно с детской поликлиникой).
- Составление индивидуального плана оздоровления (врач, медсестра).
- Обучение персонала работе с ЧБД (врач, медсестра, заведующая).
- Санпросветработка с родителями (врач, медсестра).

2. Оздоровительные мероприятия.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия по подгруппам.
- Закаливание.

3. Профилактические мероприятия.

- Санитарно-эпидемический режим.
- Коррекция режима дня и питания.
- Закаливание.
- Массаж грудной клетки.
- Дыхательная гимнастика.
- Точечный массаж.
- Гимнастика после сна.
- Профилактические осмотры врачами-специалистами.

4. Неспецифическая профилактика ОРЗ.

- Мытье передних отделов носа с мылом 2 раза в день.
- Полоскание носоглотки.
- Настой ромашки.
- БАДы: иммуномодуляторы (эхинацея, солодка, кошачий коготь, абитель и др.).
- Поливитамины – минеральный комплекс.
- ФТЛ.
- Кислородный коктейль.
- Спелеотерапия (использование солевых свечей).

5. Лечебные мероприятия.

- Санация вторичных очагов инфекций.
- УФО носоглотки.
- Щелочные и масляные ингаляции.
- Ингаляции травами.
- УФО на воротниковую зону.
- Использование вакуумных банок.
- Противорецидивное лечение в период реконвалесценции острых заболеваний.

6. Дополнительные лечебно-профилактические мероприятия по показаниям.

- ЛФК.
- Массаж свода стопы.
- УФО голени и стоп.

Закаливание детей

Основные принципы закаливания, применяемые в работе:

- Систематичность (вырабатывается условный рефлекс. Рефлекс угасает через 5–7 дней, если прекратить закаливание).
- Постепенное увеличение силы раздражителя.
- Постепенное снижение температуры, увеличение площади воздействия и увеличение экспозиции.
- Учет состояния здоровья и эмоционального настроения ребенка.
- Комплексное использование всех природных факторов.

Закаливающие мероприятия.

1. Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают:

- Правильный режим дня.
- Ежедневные прогулки. Летом максимально на улице. Одежда трусики и панама – летом. Зимой – прогулки не менее 2–3 часов, температура максимально низкая для прогулки детям до 3 лет – 15 градусов, без ветра; детям 4–7 лет – 18 градусов без ветра.
- Сон на воздухе.
- Рациональную одежду: двуслойная одежда и гольфы, для ясельных допускаются колготки.
- В соответствии с возрастом воздушный и температурный режим помещения.
- Регулярное проветривание помещения. Сквозное проветривание – 5 раз в течение дня по 5–7 минут. Температура падает в холодное время на 4 градуса. Прекращение проветривания за 30 минут до прихода детей в группу. Утром – перед приходом детей, перед занятием, перед возвращением с прогулки, во время дневного сна и после полдника. Постоянное одностороннее проветривание в присутствии детей, с учетом погоды, ветра. Температура воздуха в помещении: для детей до 3 лет +22 °C, детей до 4 лет +21 °C, детей до 7 лет +20 °C.

2. Специальные закаливающие мероприятия:

- строго дозированное воздействие УФО;
- гимнастические упражнения и ЛФК;
- массаж;
- воздушные и водные процедуры. На улице летом босохождение при температуре +20 °C 5 минут. Далее ежедневно прибавлять 2–3 минуты и так до 60 минут. В холодное время температура пола не ниже +15 °C. Хождение босиком.

Для здоровых детей с 3 лет чередование ходьбы по полу и по паласу:

- ◆ 1-я неделя – 3 минуты;
- ◆ 2-я неделя – 6 минут;
- ◆ 3-я неделя – 9 минут;
- ◆ 4-я неделя – 12 минут;

◆ 5-я неделя – 15 минут.

Начинать закаливание с щадящих методов воздушных местных ванн, когда ребенок частично обнажен. Продолжительность воздушных ванн зависит от продолжительности занятий.

- Плескательный бассейн.
- Игры за столом – вода-песок.

Средний тест снижения температуры – на 1 градус каждые 5 дней. После адаптации к воздушным ваннам переход к водным процедурам.

Группы закаливания.

1-я группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

2-я группа – дети здоровые, но впервые приступающие к закаливанию, и дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья.

3-я группа – дети с хроническими заболеваниями.

Имеем право переводить детей из одной группы в другую, но не ранее чем через 2 месяца.

Лечебная физическая культура

Лечебная физкультура – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

По итогам диспансеризации и медицинского осмотра медицинская сестра формирует специальные группы:

1-я группа с диагнозом: уплощение стоп, плоскостопие;

2-я группа с диагнозом: нарушение осанки.

В специальных группах находится не более 10 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю. За каждым ребенком ведется наблюдение, в тетрадь контроля заносятся дефекты опорно-двигательного аппарата и некоторые умения и навыки, которые ребенок должен освоить. Также регистрируются изменения диагнозов и улучшение физических навыков, что дает возможность выяснить эффективность работы и определить дальнейшие задачи.

Карта физического обследования и наблюдения за ребенком группы ЛФК на I кварталдается ниже, на последующие кварталы составляется с учетом динамики.

Карта физического обследования и наблюдения за ребенком группы ЛФК

№ п/п	Ф. И. О. ребенка	Диагноз	I квартал	
			Дефекты опорно-двигательного аппарата	Умения и навыки
1			Голова, шея отклонена от ср. линии	
2			Выступление живота	
3			Крыловидные лопатки	
4			Уплощение, плоскостопие	
5			Выработка правильной осанки	
6				«Замок» руками между лопатками
7				Удержание спины 20 секунд
8				Захват и удержание предметов пальцами стоп
9				
10				
11				
12	., ., .,			
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19	И т. д.			Диагноз

Формы

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Прогулки
- Массаж
- Игровые занятия
- Туризм
- Ортопедические меры
- Спортивные упражнения
- Закаливание
- Упражнения на воде

Задачи

- Выработка правильной осанки, коррекция осанки
- Постановка правильного дыхания
- Улучшение координации движения
- Увеличение подвижности суставов
- Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- Увеличение сил и выносливости, развитие волевых качеств
- Эмоциональная разрядка

ЛФК

Основные средства

- Упражнения на равновесие, координацию, расслабление и др.
- Спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание и ползание и др.)
- Общеразвивающие и общеукрепляющие
- Игры (на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные)
- Специальные
- Гимнастические

Методы

- Метод коррекции – специальный (пассивный и активный) и общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)
- Метод аутогенной тренировки расслабления – релаксация
- Музыкально-ритмический метод
- Режим движения – активный и пассивный (строгое дозирование нагрузок с отдыхом)

ЛФК	
При нарушении осанки	При плоскостопии
<p>1-й этап</p> <p>Упражнения из положения стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Корrigирующая ходьба • Удержание равновесия • Самовытяжение 	<p>1-й этап</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движение пальцев ног • Поворот • Круги • Перекаты • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости
<p>2-й этап</p> <p>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • С потягиванием • С сопротивлением • Ходьба на коленях и на четвереньках 	<p>2-й этап</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массирующим коврикам • Захваты предметов, удержание их и бросание • Перекатывание мяча разных размеров • Упражнения на равновесие
<p>3-й этап</p> <p>Упражнения из положения лежа на животе и на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самовытяжение • Сопротивление • С предметами • В парах • С помощью инструктора 	<p>3-й этап</p> <p>Упражнения на снарядах и приспособлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки • Ходьба по ребристым лесенкам • Лазание по гимнастическим лесенкам • Вход на возвышение и спрыгивание с него • Ходьба по специальным дорожкам

Организация работы по созданию условий, благоприятных для зрения.

Благоприятные для зрения условия:

- достаточная освещенность помещения и рабочих поверхностей, в групповых помещениях на окнах не должно быть подвешенных цветов, на подоконниках также не ставятся горшки с цветами и другие предметы;
- соответствие мебели росту детей и ее удобное расположение;
- демонстрация наглядных пособий на уровне глаз ребенка и на удобном для ребенка расстоянии;
- правильное цветовое оформление помещения;
- физическое воспитание ребенка.

Упражнения и игры, направленные на улучшение и развитие зрительных функций:

- 1) улучшающие кровоснабжение и способствующие расслаблению мышц глаз;
- 2) улучшающие циркуляцию внутриглазной жидкости;
- 3) снижающие утомление, облегчающие зрительную работу на близком расстоянии;
- 4) способствующие развитию бинокулярного зрения (улучшению восприятия предметов, повышению уровня зрительного анализа и синтеза сложной формы, развитию пространственных представлений и ориентировки, коррекции глазодвигательных функций и др.);
- 5) способствующие тренировке аккомодации;
- 6) развивающие основные двигательные качества;
- 7) повышающие работу сердечно-сосудистой системы (бег, велосипед, лыжи).

Исследование остроты зрения.

Острота зрения определяется по таблице Сивцева-Головина. Таблица подвешивается на такую высоту, чтобы нижний край знаков был на уровне глаз ребенка. Ребенок сидит на стуле на расстоянии 5 метров от таблицы. При определении остроты зрения один глаз загораживается непрозрачной пластмассовой лопаточкой (10×15 см) таким образом, чтобы внутри края ее находился на средней линии носа; прикрывать глаз рукой или завязывать повязкой не разрешается. При проверке зрения следует показывать значки вразбивку, начиная с 10-й строчки таблицы (острота зрения = 1,0), не спеша.

Если ребенок не видит 9–10-е строчки, его следует направить на консультацию к офтальмологу.

Старший воспитатель:



/О.В. Черкасова/