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 адаптационные механизмы, снижает его защитные возможности. Во время адаптации к ДОУ (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, небходимые для детей в адаптационный период: • ребенок должен приниматься в ДОУ полностью обследованным детской поликлиникой, с полностью санированным 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 ДОУ 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 ДОУ;

• привод детей в группу одетыми строго по сезону и с запасным комплектом одежды, который должен постоянно находиться в ДОУ;

• в первые дни ребенок должен пребывать в ДОУ неполный день: 2 дня – до обеда, затем – до полдника; можно прекратить на 2–3 дня посещения ДОУ при выраженных нарушениях эмоционального состояния ребенка;

• работники ДОУ 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.