**Работа с родителями**

**Консультации для родителей**

**Как подготовить ребёнка к детскому саду**

В жизни ребёнка настаёт опредёлённый момент, когда его отдают в детский сад. Привыкнуть к такой перемене ему очень трудно. Он не может и в мыслях представить себе разлуку с мамой. Для того. Чтобы ребёнок правильно воспринял это событие, необходимо осуществить специальную подготовку. Зная индивидуальные возможности вашего малыша, можно сделать выводы о том, как он отнесётся к пребыванию в дошкольном учреждении.

Необходимо заранее приучить ребёнка к распорядку дня, к общению с другими детьми. Родители должны воспитывать в малыше такие качества, как самостоятельность, честность, дружелюбие, уважение.

**Рекомендации родителям:**

1. Узнать информацию о детском саде.

Перед тем, как отдать ребёнка в детский сад, узнайте о нём. Вы должны обязательно проявить интерес, в каких условиях ваш малыш будет проводить время. Вы имеете право осмотреть окружающую обстановку и познакомиться с воспитателями. Не упускайте этой возможности, ведь ваш ребёнок проведёт в выбранном вами месте много времени.

2. Расскажите ребёнку о положительных сторонах детского сада.

Как сделать так, чтобы ребёнок не только не боялся, но и захотел пойти в детский сад? Для этого вам необходимо рассказать обо всех преимуществах, которые ждут его в дошкольном учреждении. У вас не возникнет трудностей с подготовкой к детскому саду, если ваш малыш поймет, что ему там будет хорошо и комфортно.

3. Определите, как ребёнок переносит разлуку с вами.

Прежде чем отдавать ребёнка в детский сад, выясните, насколько трудно ему оставаться без вас. Вам необходимо приучить вашего малыша к тому, что он не будет постоянно под вашим наблюдением. Важно сделать это ещё до детского сада, иначе ваш ребёнок может вырасти необщительным и замкнутым человеком.

4. Определите, открыт ли ваш малыш для общения со сверстниками.

В детском саду ребёнок впервые столкнётся с большим количеством малознакомых детей. Чтобы в обществе своих сверстников малыш чувствовал себя хорошо и свободно, необходимо его ещё до детского сада приобщать его к общению с другими детьми. Попытайтесь помочь ему подружиться с каким-нибудь ребёнком его возраста.

5. Выясните, настрой ребёнка в отношении детского сада.

Прежде чем пытаться настроить малыша на детский сад, узнайте его изначальное отношение к разлуке с вами. Вы должны выяснить, насколько тяжело он будет переживать эту перемену в своей жизни. Возможно, ваш ребёнок уже готов к поступлению в дошкольное учреждение. Но, в любом случае, необходимо подготовить его психологически и физически.

6. Проверьте здоровье ребёнка.

Перед тем как отдать ребёнка в детский сад, обязательно пройдите с ним медицинское обследование. Это поможет вам узнать состояние здоровья вашего малыша. С помощью консультации специалистов вы поймёте, насколько он готов к пребыванию в дошкольном учреждении.

7. Приучайте ребёнка к режиму дня.

Когда малыш попадёт в детский сад, его ожидает опредёлённый распорядок дня. Если он не придерживался подобного режима до этого, то ему будет нелегко перестроиться. Поэтому приучайте ребёнка заранее планировать очередность действий в течение дня и придерживаться её. Ребёнок должен привыкать к таким вещам с самых малых лет.

8. Будьте адекватны в оценке способностей своего ребёнка.

Каждый ребёнок нуждается в положительной оценке своих действий. Не забывайте хвалить своего ребёнка, если он того заслуживает. Самое главное- не перехвалить его. Иначе малыш будет переоценивать себя и свои возможности. Поэтому необходимо поощрять ребёнка только в нужный момент.

9. Выясните, насколько он самостоятелен.

Любому ребёнку в детском саду придётся стать более самостоятельным. Но намного быстрее он привыкнет к такому образу жизни, если вы заранее подготовите его делать всё без вашей помощи. Самое главное – не торопиться, приучайте малыша к самостоятельности постепенно.

10. Формируёте у ребёнка навыки самообслуживания.

Прежде чем отдавать ребёнка в детский сад, вы должны приучать его следить за собой и ознакомить с основными гигиеническими процедурами. Ваша задача заключается в том, чтобы подобные действия вошли у него в привычку. Малыш должен уметь выполнять все процедуры самостоятельно, без вашей помощи.

11. Научите ребёнка слушаться старших.

С самого детства все родители должны учить ребёнка уважать взрослых людей, обращаться к ним на «Вы» и прислушиваться к их советам. Этого можно достигнуть лишь тогда, когда в вашей семье наступит взаимопонимание и взаимоуважение.

12. Научите ребёнка делиться.

Одним из самых главных качеств ребёнка является умение делиться. Особенную важность эта способность приобретает при поступлении в детский сад, так как там он впервые столкнётся с тем, что иногда нужно делиться своими вещами. Поэтому малыша обязательно нужно приучать к тому, что в общении с другими детьми не надо жадничать.

**«Адаптация ребенка в детском саду»**

**Уважаемые родители!**

Мы очень рады всех вас видеть! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!» Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?. .

Обычно период адаптации детей к условиям ДОУ не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик»

В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8:30-9:00 утра; обед 11:30-12:00 часов; сон с 12:00 до 15 часов; полдник в 15:30 , укладывание на ночь не позднее 21:00 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (туалету) и отучить от пустышки и бутылочки.

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребенок и родители настроены идти в садик, к детям.

Первое знакомство с воспитателями и детьми пройдет в благоприятной , насыщенной положительными эмоциями обстановке. При этом будут присутствовать оба воспитателя группы и родители детей. Воспитатели ознакомят детей и родителей с группой. Будет организован " День открытых дверей".

Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроя) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?». Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «Равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – и успокаивается эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, подходите к нам и спрашивайте. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведем консультацию. Не держите вопросы в себе, не надейтесь на советы знакомых. С вами и вашими детьми будут работать специалисты.

Имейте в виду, что пока ваш ребенок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

И еще один маленький, но очень важный момент: перед каждым из вас лежит анкета-знакомство. Для того, чтобы мы лучше узнали вашего ребенка, помогли ему скорее освоиться в саду, как можно более полно ответьте на вопросы анкеты.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!

**Обязанности родителей:**

● приводить ребёнка в детский сад аккуратно одетого и лично передавать его воспитателю и забирать. Родители, помните! Воспитателям категорически запрещается отдавать детей лицам в нетрезвом состоянии, детям младшего школьного возраста, отпускать детей по просьбе родителей, отдавать детей незнакомым лицам без предупреждения родителей!

● решать все спорные вопросы в спокойной и деловой обстановке с указанием причин спора и привлечением администрации. Родители, помните! Конфликтные ситуации должны разрешаться без детей.

● оказывать помощь в благоустройстве детского сада

● одевать детей по сезону и в соответствии с погодой. Родители, помните! Чрезмерное укутывание или недостаточно тёплая одежда могут привести к заболеванию ребёнка!

● не приводить больного ребёнка в детский сад и сразу сообщить о болезни по телефону детского сада

● вносить плату за содержание ребёнка в детский сад до 10 числа каждого месяца

● предъявлять медицинскую справку с разрешения на посещение детского сада. Родители, помните! Вы обязаны привести здорового ребёнка! Не долеченный ребёнок не только заболеет сам, но и заразит здоровых детей

● своевременно сообщать о причинах непосещения ребёнком детского сада. Родители, помните! Если ребёнок не посещает детский сад три дня и более, то он принимается в детский сад с медицинской справкой

**Какие игрушки необходимы ребенку?**

Развитие богатого эмоционального мира ребёнка немыслимо без игрушек. Именно они позволяют ребёнку выразить свои чувства, исследовать окружающий мир, учат общаться и познавать себя. Вспомните свои любимые игрушки! Это не обязательно дорогие и шикарные куклы и машины. У кого-то это невзрачный мишка, переданный по наследству мамой, малюсенький пупсик с огромным количеством немыслимых нарядов из тюля ит.д. Выбор игрушек для ребёнка – очень важное и серьёзное дело. Только сам ребёнок способен выбрать из огромного количества игрушек именно то, что ему необходимо. Этот выбор внутренне обусловлен теми же эмоциональными побудителями, что и выбор взрослыми друзей и любимых.

У каждого ребёнка должна быть такая игрушка, которой он может пожаловаться, которую поругает и накажет, пожалеет и утешит. Именно она поможет преодолеть ему страх одиночества, когда родители куда-то уйдут, страх темноты, когда выключается свет и надо уснуть, но не в одиночестве, а с подружкой-игрушкой. На них иногда злятся, их наказывают и даже ломают, забрасывая в дальний угол, но их вспоминают в минуты детского горя, достают из угла, чинят, дорисовывают стёршиеся глаза и губы, шьют новые наряды, пришивают уши и хвосты.

Трудно представить, что подобное отношение ребёнок может испытать к роботу - трансформеру, игрушке "Денди", взмывающему ввысь самолёту, ревущей машине.

В "подружки" маленькие мальчики и девочки скорее выберут Барби, Мишку, котёнка, зайчонка, то есть существо, очень на человека, близкое ему и понятное. Поэтому, узнав о заветной мечте ребёнка иметь ту или иную игрушку, подумайте сначала, нужна ли она ему.

Несомненно, у ребёнка должен быть определённый набор игрушек, способствующих развитию его чувственного восприятия, мышления, кругозора, позволяющих ему проигрывать реальные и сказочные ситуации, подражать взрослым.

**Игрушки из реальной жизни.**

Кукольное семейство (может быть и семья зверюшек), кукольный домик, мебель, посуда, машины, лодка, касса, весы, медицинские и парикмахерские принадлежности, часы, стиральные машины, плиты, телевизоры, мелки и доска, счёты, музыкальные инструменты, железные дороги, телефон и т.д.

**Игрушки, помогающие "выплеснуть" агрессию.**

Солдатики, ружья, мячи, надувные груши, подушки, резиновые игрушки, скакалки, кегли, а также дротики для метания и т.д.

**Игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения.**

Кубики, матрёшки, пирамидки, конструкторы, азбуки, настольные игры, разрезные картинки или открытки, краски пластилин, мозаика, наборы для рукоделия, нитки, кусочки ткани, бумага для аппликаций, клей и т.д.

**При покупке игрушек пользуйтесь простым правилом: игрушки следует выбирать, а не собирать!**

Игрушки, какими их представляют себе взрослые, с точки зрения ребёнка никуда не годятся. Великолепные автоматические и полуавтоматические полностью собранные игрушки не могут удовлетворить творческие и эмоциональные потребности ребёнка. Ребёнку нужны такие игрушки, на которых можно отрабатывать, отшлифовывать основные необходимые свойства характера. Для этого автоматические игрушки совершенно не пригодны.

Игрушки для самых маленьких, прежде всего должны развивать органы чувств: глаза, уши, руки. И пока основная его потребность - чувствовать тепло, первые игрушки малышей должны быть мягкими и тёплыми, тогда они будут полностью соответствовать стремлению малыша всё познать через осязание. Самые лучшие игрушки для маленьких – это те, которые можно кусать. Они должны быть сделаны из мягких материалов – пластмассы, резины, хорошо мыться, быть лёгкими, не иметь удлиненной плоской формы, чтобы, засовывая их в рот, ребёнок не мог подавиться. Окраска игрушек должна быть яркой. Хорошо, если они будут звучащими.

**Для годовалого малыша** интересны и полезны будут пластмассовые пирамидки из 3-4 составляющих колец разного цвета, мисочки разных размеров, вкладывающиеся друг в друга, разноцветные кубики. Манипуляция с этими игрушками не только развивает интеллект ребёнка, но и доставляет удовольствие и радость, когда у малыша что-то получается так же, как у взрослого. Очень полезны игрушки неваляшки.

**Для 2-летних детей** очень хороши большой разноцветный мяч, который не закатывается под мебель, 7-8-составные пирамидки, мягкие, пушистые игрушки, которые дети уже не тянут в рот, а вот засыпают с ними очень хорошо. Большая пластмассовая машина или коробка уже с этого возраста будет приучать ребёнка к аккуратности, самостоятельности, т.к. в них должны складываться после игры кубики, мячи, резиновые и мягкие игрушки. Хорошо, если уже в этом возрасте у малыша будет своё игровое место в квартире, а у игрушек тоже свой домик.

**К трём годам** набор игрушек расширяется. К ярким, разноцветным, с чёткой формой игрушкам прибавляются простейшие конструкторы, которые малыши собирают вместе со взрослыми, всегда при этом испытывая удовольствие и восторг от того, что из странных кусочков может получиться замечательная, понятная ребёнку фигура-игрушка. На этом возрастном этапе ребёнок начинает активно включаться в мир реальных жизненных ситуаций, узнаёт, что люди заняты в жизни работой и имеют разные профессии, сталкиваются с проблемами и находят выход из конфликтов. Поэтому чаще всего ребёнок выбирает сюжеты для ролевых игр из той жизни, которая его окружает. Дети играют в "дочки-матери", "в папу и маму", в "магазин", в "доктора", "детский сад" и.т.п. Игрушки в этом возрасте увеличиваются в размерах (большая кукла, большой медведь и т.д.). Правильной будет покупка парикмахерских наборов, чайных и столовых сервизов, принадлежностей доктора Айболита, мебели и других предметов, отображающих различные стороны реальности. Стремление ребёнка жить общей со взрослыми жизнью свидетельствует о новом этапе в развитии эмоций и социальной адаптации. Основное требование – "бытовые игрушки" должны быть похожи на "оригинал" и быть достаточно прочными.

**К четырём годам** ролевая игра становится основным видом деятельности ребёнка. Усложняется содержание игры, многие игрушки становятся ненужными, т.к. детская фантазия способна превратить конкретные предметы в воображаемые. Так, карандаш может стать волшебной палочкой, зелёные листья – деньгами, нарисованные орнаменты на бумаге – коврами в кукольной квартире. Именно поэтому в таком возрасте наибольшую пользу ребёнку принесут не дорогие и бесполезные игрушки, а функциональные, пусть даже сделанные своими руками.

**К пяти годам** крупные игрушки постепенно перестают занимать ребёнка и перемещаются из игровой зоны на кресла, кровати, шкафы. А вот наборы зверушек, солдатиков, кукольных семей завоёвывают интерес и эмоции ребёнка. Появляется большая возможность для проигрывания разных вариантов с одними и теми же игрушками; у детей развивается фантазия и воображение, мышление перестаёт быть конкретным, а эмоциональный мир обогащается.

**Шестилетнему ребёнку** полезнее и интереснее не статичные и конкретные игрушки – он будет рад необычному конструктору, моделям кораблей и самолётов, красивым фломастерам и занимательной настольной игре, разборному роботу-трансформеру, набору для шитья и вязания. Детям очень нравятся игрушки, сделанные собственными руками, особенно, если они становятся полезными для других. Дети любят в этом возрасте делать игрушки-подарки (кухонные прихватки, салфетки, украшения). Радость и гордость вызывает в ребёнке тот факт, что он умеет делать добро окружающим и любимым людям. Поэтому любое желание ребёнка что-то смастерить, сшить, склеить и кому-то подарить должно приветствоваться родителями, если они хотят развить в ребёнке трудолюбие, усидчивость и желание что-то в жизни давать другим. Игрушечные магазины уходят на второй план, а наибольший интерес у детей вызывают прилавки с канцелярскими принадлежностями, строительными материалами, нитками и пуговицами. Ребёнок сам готовит себя к смене вида деятельности и школьному обучению.

В дальнейшем ребёнок сам сделает "инвентаризацию" своих игрушек. Никогда не заставляйте ребёнка своими руками выкидывать сломанные или устаревшие игрушки! Для него это символы его развития, с каждой связаны положительные эмоции и переживания. Это его детские воспоминания, это его друзья. Намного лучше, если Вы вместе с ребенком отремонтируете их и отдадите другим детям, подарите детскому саду, ребёнку, которому не повезло и родители не покупают ему игрушек.

В школьном возрасте дети учатся играть без игрушек. Им всё больше начинают нравиться подвижные игры со сверстниками с помощью мячей, скакалок, черепков, ножичков и т.д. В играх ребёнок учится выигрывать и проигрывать, подчинятся правилам, признавать выигрыш другого ребёнка, общаться и работать совместно с взрослыми и сверстниками.

Помните, что все, кроме любимой игрушки, надо периодически менять и обновлять. Если вы заметили, что малыш долго не берёт в руки какую-то игрушку, значит, она ему сейчас просто не нужна. Спрячьте её подальше, а через некоторое время, её появление вызовет новый эмоциональный или познавательный интерес у ребёнка.

И ещё один совет. Не водите ребёнка слишком часто в игрушечный магазин с множеством соблазнительных, но очень дорогих игрушек. Сколько слёз и страданий малышей видели сидящие на прилавках новомодные куклы, машины и звери! Эти переживания, когда ребёнок не может получить то, что очень хочется, ему совсем не нужны. Только, когда вы сами готовы подарить ребёнку радость, ведите его в магазин и делайте ему праздник.

Есть поговорка "Нельзя всю жизнь в игрушки играть". Это правда, но согласитесь, взрослые, как иногда приятно получить смешной сувенир от приятного человека! Дарите своим детям радость не только в дни рождения и в Новый год, но и просто так, от хорошего настроения.

**«Кризис трех лет»**

К трем годам родители начинают замечать серьезные изменения в своем ребенке, он становится упрямым, капризным, вздорным. Улыбка умиления на лицах родителей сменяется выражением озабоченности, растерянности и некоторого раздражения. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс: это первое яркое выражение своего «Я», это его попытка самостоятельно отдалиться от матери, удлинить психологическую пуповину, научиться многое делать самому и как – то решать свои проблемы. Без психологического отделения от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях.

Кризисы развития – это относительно короткие (от нескольких месяцев до года – двух) периоду в жизни, в течение которых человек заметно меняется, поднимается на новую жизненную ступень. Кризисы бывают не только в детстве (1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет), так как личность человека развивается непрерывно. При этом всегда происходит смена периодов: относительно длинных и спокойных - стабильных и более коротких, бурных – критических, то есть кризисы – это переходы между стабильными периодами.

Взрослые способны понять, что с ними происходит, зная закономерности личностного развития. Родители не должны пугаться остроты протекания кризисов, это вовсе не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление ребенка в самоутверждении в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности и адаптивных способностей. И, наоборот, внешняя «безкризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, свидетельствовать о том, что в развитии ребенка не произошло соответствующих изменений.

Таким образом, не надо пугаться кризисных проявлений, опасны проблемы непонимания, возникающие в этот момент у родителей и педагогов. Можно ли, действуя грамотно, смягчить проявление кризиса? Как помочь ребенку выйти из него, не внося в душу негативные качества? Ведь упрямства – это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность – демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я», эгоизм – в здоровом виде чувство «самостоятельности», собственное достоинство; агрессивность – крайняя форма самозащиты; замкнутость – неадекватная форма проявления здоровой осторожности, то есть необходимых для выживания в обществе качеств. Ребенок должен выйти из кризиса с набором положительных качеств, главная задача родителей и педагогов – не допустить закрепления их крайних проявлений.

Что необходимо знать воспитателям и родителям о детском упрямстве и капризности:

Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев;

Как правило, фаза эта заканчивается к 3.5 – 4 годам (случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная);

Пик упрямства приходится на 2.5 – 3 года жизни;

Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день (у некоторых – до 19 раз);

Если дети по достижении 4 лет все еще продолжают часто упрямиться и капризничать, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

**Что могут сделать родители:**

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как необходимость.

Во время приступа упрямства оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.

Не пытайтесь во время приступа что – то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат.

Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!». Ребенку только это и нужно.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка, штучка!», «А что это за окном ворона делает?» - подобные маневры заинтересуют и отвлекут.

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

**Консультации для родителей**

**Лето...Жара...Инфекции!**

Подхватить инфекцию элементарно. А ведь в большинстве случаев мы заболеваем, когда не соблюдаем простых мер предосторожности, таких как мытье рук, обработка овощей и фруктов, правильное хранение скоропортящихся продуктов питания. Настоящая зараза – мухи. Знаете ли вы, что на теле одной мухи перемещается до десяти миллионов бактерий? Даже гадать не надо, сколько из них болезнетворных. Летом мы больше едим свежие овощи и фрукты и не всегда тщательно их обрабатываем. Казалось бы, что проще: промой под краном, обдай кипятком и наслаждайся! Кстати, медики утверждают, что особенно опасны летом и так любимые нами салаты. Еще одно предупреждение: употребление большого количества жидкости в жару разбавляет желудочный сок и ослабляет его защитное действие. Так что среда для размножения бактерий создается самая благоприятная.

**Острыми кишечными заболеваниями** человек может заразиться при употреблении некипяченой воды, продуктов питания, приготовленных лицами, страдающими различными гнойными заболеваниями (панарициями, фурункулезом, пародонтозом, стафилококковыми ангинами, пневмониями), скоропортящихся продуктов питания, заранее инфицированных возбудителями кишечных инфекций и хранившихся с нарушением температурного режима. Наиболее распространенными из группы кишечных инфекций являются дизентерия и сальмонеллез.

Коварные сальмонеллы длительно сохраняются во внешней среде. В воде – до 5, в мясе, колбасных изделиях – до 2-4, в замороженном мясе – до 6 месяцев, в тушках птиц – более года, в сырах – до года, в молоке – до 20 дней, в сливочном масле – до 4 месяцев, в кефире и пиве – до 2-х, в почве – до 18 месяцев. К тому же в пищевых продуктах сальмонеллы способны еще и размножаться. Заболевание начинается остро, с повышения температуры тела до 37,5ºС – 39ºС в зависимости от степени тяжести, появляются общая слабость, головная боль, озноб, тошнота, рвота, боли в животе, а затем и понос. Основной источник инфекции – домашние животные, птицы, больной человек.

Основной путь передачи – пищевой, а основным фактором передачи являются: мясо животных, птиц, рыб, яйца и яичные продукты, молоко, молочные продукты, овощи и фрукты.

**Дизентерия** проявляется в виде озноба, повышения температуры, головной боли, тошноты, возможны рвота, слабость, многократный жидкий стул, боли в животе.

Источник инфекции - больной человек. Факторами передачи заразы могут быть немытые руки, инфицированные предметы обихода, различные пищевые продукты, особенно молочные, сырая вода.

В последнее время инфекционные отделения детских больниц констатируют увеличение поступления детей с кишечными инфекциями вирусной природы – ротавирусной и энтеровирусной инфекциями.

**Энтеровирусную инфекцию еще называют «летним гриппом».**

Энтеровирусные заболевания наблюдаются у детей с конца первого года жизни. Наиболее часто поражаются дети в возрасте от 3 до 10 лет.

Пути передачи: через пищевые продукты, сырую воду, а также воздушно-капельным путем.

Энтеровирусная инфекция характеризуется высокой температурой до 38-40 С, симптомы ангины (болезненность при глотании, увеличение ближайших лимфоузлов), возможно появление сыпи, которая появляется одномоментно на лице, туловище, верхних конечностях на 3–5-й день заболевания на фоне нормализации температуры тела. На 3–4-й день от начала заболевания появляются боли в животе и жидкий, иногда водянистый с примесью слизи, стул.

**Рото-вирусные инфекции.**

Заболевание начинается с повышения температуры, интоксикации, диареи и повторной рвоты. Может быть озноб без повышения температуры. Наиболее типичен для ротавирусного гастроэнтерита обильный водянистый пенистый стул желтого или желто-зеленого цвета.

Вы, наверное, заметили, что в принципе симптомы летней напасти одинаковые. Одинаковые и средства защиты от нее.

**Для предупреждения заболеваний необходимо соблюдать следующие несложные правила:**

• При покупке продуктов необходимо проверять целостность упаковки товара и сроки годности покупаемого продукта (указаны на упаковке товара).

• Не покупать пищевые продукты у случайных лиц.

• Помнить, что обычное мытье под проточной водой удаляет с овощей, фруктов, ягод только часть микробов, последующее ошпаривание горячей водой позволяет их уничтожить.

• Хранить скоропортящиеся продукты (мясные, молочные, кондитерские изделия с кремом, майонез и др.) в холодильнике.

• Тщательно мыть перед приготовлением пищи руки. В каждом доме необходимо иметь набор разделочных досок для работы с различными продуктами питания. После использования сразу разделочную доску следует вымыть и ошпарить кипятком. Старайтесь не готовить пищу впрок, безопаснее делать это на один прием.

• Приучить детей мыть руки с мылом после прихода с улицы, после посещения туалета, перед едой, вытирать их насухо индивидуальным полотенцем.

• Не употреблять сырую воду.

• Не разрешать детям есть на улице.

• Не приводить больного ребенка в организованный коллектив.

И, пожалуйста, при появлении симптомов острых кишечных инфекций не занимайтесь самолечением, а сразу обращайтесь к врачу!

Выполнила воспитатель

детского сада «Одуванчик»

Сыпченко А.В.