

## Консультация для родителей

### «Профилактика острых респираторных заболеваний для детей младшего дошкольного возраста»



### Как обезопасить ребенка от простуды и ОРВИ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из важнейших проблем нашего времени. И только от совместных усилий медиков, педагогов и **родителей зависит**, каким будет здоровье подрастающих детей.

Чтобы по возможности предотвратить **острые респираторные заболевания** или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести **профилактическую работу с детьми**.

Но закаливание вовсе не предполагает использование таких жестоких методов, как обливание холодной водой на улице, хождение босиком по снегу и т. д. Ходить босиком можно, и это полезно, но начинать босохождение нужно летом. Очень хорошо ходить по росе, по траве на лесной полянке, по песку у реки и т. д. После прогулок босиком необходимо вымыть ноги с мылом. Прекрасная закаливающая процедура — летние купания в водоемах. Не стоит забывать о том, что детей надо одевать по погоде, по сезону, не перекутывать, стараться не допускать потения. Не стоит создавать детям тепличные условия — несколько кофт и теплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми.

Огромную роль в профилактике **острых респираторных заболеваний** играют рациональное питание, правильный режим дня и занятия физическими упражнениями.

В питании лучше отдавать предпочтение пище, содержащей достаточное количество витаминов, особенно, А, С, Е. Витамин А необходим для укрепления слизистых оболочек, витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов, что очень важно для **профилактики ОРЗ и гриппа**. Витамин Е (*антиоксидант*) необходим во время **острого периода заболевания**. Полезно употреблять в пищу ягоды смородины, клюквы, черники, а также шиповник, лук, чеснок.

В режиме дня ребенка **родителям** следует предусмотреть время для проведения прогулок, игр на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, гигиенических и закаливающих процедур.

Прогулки и игры на свежем воздухе рекомендуется проводить в утренний и вечерний отрезки времени — в осенне-зимний период по 2—2,5 часа, в теплый весенне-летний период необходимо гулять как можно дольше.

Физическими упражнениями рекомендуется заниматься утром, через 30—40 минут после завтрака. Дети 3—4 лет могут заниматься 12—15 минут, дети 4—5 лет — 20 минут.

Воздушные ванны проводятся в осеннее - зимний период — в комнате, утром или после дневного сна, начиная с 3—5 минут, доводя до 15 минут и дольше.

Солнечные ванны проводятся с 9 до 11 часов утра, с 1—4 минут до 20—25 минут (*на все стороны тела*).

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: утреннее мытье рук (до локтя, ушей, шеи, верхней части груди; перед ночным сном — умывание, мытье ног, принятие душа).

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (*обливание, душ, купание*).

Для закаливания носоглотки, **профилактики** возникновения ларингитов, фарингитов, ангин, разрастания миндалин применяется полоскание водой ротовой полости и горла. Данную гигиеническую процедуру рекомендуется проводить во время чистки зубов утром и вечером, а так - же после каждого приема пищи. Первоначальная температура воды должна составлять 36—37°C, постепенно температура воды снижается до 8—10°C, т. е. до температуры зимней водопроводной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1—2°C. Закаливание можно проводить в любое время года.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

Основные принципы его правильного применения должны знать все **родители**:

систематичность и последовательность;

учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

состояние здоровья: процедуры проводятся, когда ребенок здоров; в период выздоровления после **острого респираторного заболевания** дети нуждаются в особом, щадящем режиме, поэтому закаливающие мероприятия можно начинать с ними не ранее чем через месяц;

наличие положительного эмоционального отклика на процедуру: недопустимо, чтобы ребенок плакал, испытывал беспокойство или страх;

комплексное использование природных факторов, климатических условий, сезона.

Также **родителям следует помнить**, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей — правильное дыхание. Прежде всего ребенок должен научиться энергичному выдоху.

Также необходимо научить ребенка правильно дышать через нос. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим **респираторными заболеваниями**, бронхитами, ангинами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функций дыхания — пускать мыльные пузыри. При этом ребенка просят, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот.

Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребенка с первых дней его жизни. Основная задача **родителей** — совместно с педагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.