

ЧДОУ «Детский сад №3 ОАО "РЖД"

Консультация для родителей
на тему:
"Профилактика простудных заболеваний"

Подготовила: воспитатель
Ульмасова О.А.

г. Химки, 2017г.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечение простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- мойте руки с мылом;
- проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- ежедневно проводите влажную уборку;
- соблюдайте режим дня:
 - ночной и дневной сон по возрасту,
 - не переутомляйте вашего малыша,
 - ежедневные прогулки,
 - постарайтесь не перегревать малыша,
 - одежда должна быть по погоде.

1. Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты

2. А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообщали о состоянии органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий

3. Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

5. Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.

- Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.

- Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.

- Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.

- Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного времени.

- Недопустимо проводить закаливание на отрицательных эмоциональных реакциях на самого малыша.

- Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.

- Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьба босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

- Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

Защитники организма от гриппа и простуды

Йогурт



Малина



Мед



Вода



Красный
болгарский перец



Брокколи



Шиповник



Цитрусовые



Кефир



Морская рыба
и морепродукты



Клюква



Чеснок



<http://ufafotodesign.ru/>