Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний у детей (ОРВИ). Как избежать простуды?»

 С наступлением холодного периода года (зимой) как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важным моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

***Наш друг – правильная температура.***

* Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22. ¬ Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одёжки, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
* Если за окном морозно, не забудьте надеть тёплый носочек в сапожок.

***Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире.***

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер, впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма. Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

***Прогулки на улице.***

Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

***Закаливание.***

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша., делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

 ***Витамины и лекарства.***

Правильное питание - лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. Старайтесь давать ребёнку как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением. Из народных методов используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

***Основные правила по профилактике ОРВИ:***

* мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
* старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; ¬ чихая и кашляя, прикрывайте рот;
* сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
* старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
* избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

***Профилактика простудных заболеваний у детей.***

 Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых - актуальная мера в преддверии зимнего периода. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия. Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Первый пункт - плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для дошкольников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Второй пункт - приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он проводит наибольшее время, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны. И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

Третий пункт плана здоровой зимы - учим ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же объясните ребенку как уберечься от вирусных инфекций. Что необходимо мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Четвертое - одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, в этом поможет правильно выбранная вами шапка. Также, обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

Берегите себя и своих детей!

**Советы родителям**

**«Как одеть ребёнка на прогулку».**

 Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней п о г о д ы, е с л и одежда будет правильной и комфортной.

***Правильная одежда*** легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки).

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения и ухудшают кровообращение.

Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками. Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой – трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (для малоподвижного). Колготы или лёгкие брюки, штаны на лямках с высокой талией из непромокаемой ткани на подкладке защитят ребёнка от дождя и ветра, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осеняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани ребёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела. Выбирайте обувь из натуральной кожи с пропиткой. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Такая обувь не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются. Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды.

Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда.

Например, водолазка, свитер крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно.

Одеть ребенка слишком тепло не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

Чтобы не дать сырости проморозить ребёнка, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью дети носятся и резвятся. Главное - обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

Уважаемые родители помните! Ежедневные прогулки очень важны, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.

А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.