

«ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД»



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.

Как показывают научные исследования, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 7 лет составляют инфекции респираторной или дыхательной системы. Респираторные заболевания должны привлекать самое пристальное внимание не только со стороны врачей, но в первую очередь со стороны родителей, так как это не редко приводит к развитию хронических бронхолёгочных заболеваний. Чтобы по возможности предотвратить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести профилактическую работу с детьми.

Профилактика заболеваний – это совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

К мерам сезонной профилактики необходимо отнести закаливание. Но закаливание 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 начать 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 водоёмах. 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 тёплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми.

В режиме дня ребёнка 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 утренние и вечерние часы – в осеннее – зимний период по 2 – 2,5 часа, в тёплый 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, дети 5 – 7 лет – 25 минут.

Воздушные ванны проводятся в осеннее – зимний период – в комнате, утром или после дневного сна,

A decorative border of black umbrellas surrounds the text. There are 15 umbrellas in each of the four corners, and a horizontal row of 15 umbrellas at the top and bottom.

начиная с 3 – 5 минут, доводя до 15 минут и дольше.

Солнечные ванны проводят 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 мытьё рук (до локтя), ушей, шеи, верхней части груди; перед ночным сном – умывание, мытьё ног, принятие душа.

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 также после каждого приёма пищи. Первоначальная температура воды должна составлять 36 – 37 градусов, постепенно температура воды снижается до 8 – 10 градусов, т.е. до температуры зимней водопроводной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1 – 2 градуса. Закаливание можно проводить в любое время года.

Также родителям следует помнить, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей – **правильное дыхание**. Прежде всего ребёнок должен научиться правильному выдоху. Также необходимо научить ребёнка правильно дышать через нос. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функции дыхания – пускать мыльные пузыри. При этом ребёнка просят, чтобы он обязательно вдыхал через нос, а выдыхал через рот.

Хотелось бы отметить, что большой урон здоровью детей наносят вредные привычки родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих родителей. Если же взрослые вообще откажутся от сигарет или хотя бы не будут курить дома, это благоприятно отразится на здоровье их ребёнка и их самих.



Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребёнка с первых дней его жизни. Основная задача родителей – совместно с педагогами и с медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей. Надеемся наши советы вам помогут! Закаливайте своих детей!

