**ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Семинар для педагогов***

**на базе ДОУ д/с №3**

**(март 2008 год)**

**Воспитатель ДОУ д/с №2**

**Мандрыка Татьяна**

**Николаевна**

**п.г.т. Серышево**

**Профилактика простудных заболеваний.**

Если ребенок болеет часто, родите­ли очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?

Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребен­ка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбу­дителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболе­ваниям применяется хорошо всем известный способ — **закаливание.**

Закаливание — целенаправленное использование естественных факторов при­роды, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закали­вания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздо­ровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изме­нения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, ха­рактеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика».

В результате систематического и постепенного закаливания организма темпера­тура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в раз­ных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

* дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и инди­видуальных реакций на действующие факторы;
* постепенное повышение интенсивности процедур;
* ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;
* постоянный контроль за влиянием процедур на организм;
* комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная на­строенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начи­нать закаливание сначала.

***Закаливание воздухом***может проводиться круглый год. Закаливание детей воз­душными ваннами начинается летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°С. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимаются гимнастикой. Затем продолжитель­ность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, по­явления дрожи, «гусиной кожи» и синюшности.

***Водные процедуры*** *—* обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.

Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигие­нической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голеней прохладной водой. Температура воды при начальных процеду­рах — 28°С, затем постепенно снижается до 18°С.

Обтирание — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°С. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°С и доводится до температуры 18°С. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16° С. Детям с ослаб­ленным здоровьем обнажение и обтирание проводят по частям, в порядке указан­ной выше последовательности. Общие обливания проводятся через 1—1,5 месяца обтираний при ясно выраженных признаках благоприятного их воздействия на организм. Начальная температура воды при общих обливаниях и душах установле­на в 34—33°С, через каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°С и доводится зимой до 26°С и летом до 24°С. Ванны рекомендуется проводить 2 раза в неделю при температуре воды 36° С продолжительностью 10 минут, с последующим обливани­ем водой температуры 34°С.

Купание — наиболее силь­но раздражающая и охлаж­дающая процедура, поэто­му каждый ребенок допус­кается к купанию только с разрешения врача.

Купание обычно прово­дится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22—24°С. Пер­вые купания непродолжительны — 2—3 минуты, а последую­щие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а , главное — от состояния здоровья ребенка и его реакции. ' Нельзя допускать длительного пребывания детей в водо­еме. Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дро­жи, посинения губ, «гусиной кожи», приносит вред здоро­вью. Максимальная продолжительность купания для дош­кольников при их активном движении (плавание, игра в мяч и т.д.) составляет 8—10 минут. Детям, разгоряченным и вспотевшим, перед купанием необходимо посидеть спокой­но 10—15 минут.

Один из самых простых, эффективных и безвредных спо­собов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами дея­тельности внутренних органов.

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, горта­ни, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа орга­низм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, кото­рые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний**

**Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. Точка расположена на грудине, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улуч­шается кроветворение.

**Точка 2** расположена на передней поверхности шеи, над ямкой в месте соедине­ния ключиц. Точка регулирует иммунные функции организма — повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани. Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.

**Точка 4** располагается на заднебоковых поверхностях шеи, под ушными рако­винами. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

**Точка 5** расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного по­звонка.

**Точка 6** улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых по­лостей. Дыхание через нос становится свободным и насморк проходит. Точка расположена на верхней челюсти с двух сторон от крыльев носа.

**Точка 7** улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга. Она расположена с двух сторон в начальных точках надбровных дуг у корня носа.

**Точка 8** располагается перед козелками ушных раковин (у выступа перед уш­ным отверстием). Массаж этой области воздействует на орган слуха и вестибу­лярный аппарат.

**Точка 9** расположена на кисти руки, в треугольнике между первым (большим) и вторым (указательным) пальцами. При массаже этих точек рефлекторно нор­мализуется деятельность многих внутренних органов.

***Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.***