**Рекомендации по профилактике заболеваний дыхательной системы у детей**

**Профилактика ринита:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Использовать местные средства защиты от вирусов
4. Промывать нос
5. Использовать вакцины от насморка

**Профилактика фарингита, ларингита, трахеита:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Закаливание
4. Восстановление носового дыхания

**Профилактика бронхита:**

1. Укреплять иммунитет
2. Закаливание
3. Полноценный отдых и питание
4. Не допускать хронических насморков
5. Не переохлаждаться
6. Борьба с пылью (ежедневная влажная уборка, чистка ковров пылесосом, мытье игрушек два раза в день).
7. Смена постельного белья, полотенец проводится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Постельные принадлежности: матрацы, подушки, одеяла, спальные мешки следует проветривать непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух. Раз в год постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.

 **8.** Чистый, увлажненный воздух.

**9**. Частое проветривание помещений.

**Профилактика пневмонии:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Закаливание
4. Вовремя лечить ОРЗ
5. Вовремя лечить анемия и рахит

**Профилактика бронхиальной астмы:**

1. Вовремя лечить аллергии, дерматит, бронхит, ОРВИ.
2. У беременной мамы: устранение профессиональных вредностей, прекращение курения, рациональное питание, предупреждение болезней.
3. Борьба с хроническими инфекциями, устранение контакта с аллергенами.
4. Частая уборка помещений, регулярное проветривание
5. Закаливание.
6. Дыхательные гимнастики

**Рекомендации по профилактике заболеваний ЖКТ у детей**

**1**. Рациональное и регулярное питание

* Режим питания, то есть приспособление характера питания, частоты и периодичности приема пищи к суточным ритмам труда и отдыха, к физиологическим закономерностям деятельности желудочно-кишечного тракта. Наиболее рациональным является четырех разовый прием пищи в одни и те же часы суток. Интервал между приемами пищи должен составлять 4-5 часов. Этим достигается наиболее равномерная функциональная нагрузка на пищеварительный аппарат, что способствует созданию условий для полной обработки пищи. Рекомендуется вечерний прием легкоусвояемой пищи не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну. Не благоприятное воздействие оказывают еда всухомятку, перекусы, обильный вечерний прием пищи.
* Сбалансированное питание, обеспечивающее ежедневное поступление в организм продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы. Рацион должен включать: мясо, рыбу, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, зелень, ягоды, крупяные изделия. Ограничение в питании легкоусвояемых углеводов (сладостей, выпечки), сублимированных продуктов, животных жиров, консервантов, красителей. Не допускать, чтобы ребенок употреблял чипсы, сухарики, газированные напитки (особенно такие как: Coca- Cola, Fanta, Pepsi- Cola и др.), жевательную резинку.

**2.** Тщательно мыть руки с мылом после: прогулки на улице, поездки на общественном транспорте, посещения туалета; перед едой.

**3**. Соблюдение личной гигиены, гигиены полости рта.

**4**. Употребление в пищу хорошо промытых овощей и фруктов, тщательно прожаренного мяса, кипяченую воду.

**5**. Повышение защитных сил организма: воздушные ванны, закаливание, здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулка (по САНПину).

**6.** Дозированная физическая нагрузка (ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах т.д.).

**7.** Благоприятный психологический климат в семье и детском коллективе.

**8**. Оптимальные формы проведения отдыха и организации досуга.

**9.** При купании ребенка в бассейне, реке, море объяснить, что нельзя глотать воду; взрослому следить за тем, чтобы ребенок не заглатывал воду.

**10.** Частое проветривание помещений.

**11**. Ежедневная влажная уборка.

**12.** Ковры должны ежедневно очищаться пылесосом, периодически выколачиваться и протираться влажной щеткой, а один раз в год подвергаться сухой химической чистке.

**13.** Игрушки в I группе раннего возраста должны мыться два раза в день горячей водой, щеткой, мылом или 2% раствором питьевой соды, в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах; затем - промываться проточной водой (температура 37 град. C) и высушиваться. Игрушки для детей более старшего возраста должны мыться ежедневно в конце дня. Кукольная одежда стирается и проглаживается по мере загрязнения.

**14**. Ежегодное обследование детей на глистные инвазии.

**15.** Своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью при возникновении жалоб у ребенка.

**16. Профилактика при Хроническом гастрите** (+ к выше перечисленному ):

- своевременное выявление и лечение очагов хронической инфекции;

- мероприятия, направленные на ликвидацию сезонных обострений.

**Рекомендации по профилактике заболеваний нервной системы у детей**

**1.** Устранение всех факторов, вызывающих нарушения в нервной системе ребенка.

**2**. В дошкольных учреждениях и дома ребенку надо создать обстановку, предохраняющую его от возникновения или усиления уже существующей нервозности: правильный уход за ребенком, строгое соблюдение рационального режима сна, питания, отдыха, осуществление физического воспитания и закаливания организма, способствующего повышению сопротивляемости инфекциям.

**3.** Благоприятный психологический климат в семье и детском коллективе, ровное ласковое отношение взрослых, правильный воспитательный подход к ребенку с учетом его индивидуальных особенностей.

**4.** Важно вовремя заметить начальные формы неадекватного поведения ребенка и не дать им перерасти в невроз.

**Рекомендации по профилактике кожных и инфекционных заболеваний у детей**

**1.** Соблюдение чистоты кожи: мыть руки с мылом, часто купать ребенка.

**2.** Одежда: ношение дома и в группе легкой одежды из натуральных тканей. Требования к тканям: гипоаллергенность, воздухопроницаемость, 100% натуральные. Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, раздражать и травмировать кожные покровы. Носки носить обязательно, даже жарким летом. Одежда должна быть чистой, нижнее белье менять каждый день. Избегать укутываний. Подгузники менять каждые 2-3часа. При смене подгузника подмывать ребенка теплой водой с мылом.

**3.** Прием детей в группу каждое утро: воспитатель каждое утро, при приеме ребенка в д/с наблюдает за состоянием здоровья ребенка, осматривает кожные покровы. Если у воспитателя возникает малейшее подозрение на заболевание, он незамедлительно отводит ребенка к медицинской сестре.

**4.** Своевременная обработка ран, ссадин, избегать контактов с больным.

**5.** Мероприятия с больными и контактными в случае выявления заболевания.

**6.** Обучение детей дисциплине кашля.

**7.** Санация ЛОР-органов.

**8.** Частое проветривание помещений.

**9**. Ежедневная влажная уборка. В случае карантина обработка всех поверхностей, игрушек специальным дезинфицирующим раствором, замачивание посуды после каждого приема пищи (по САНПину).

**10**. Ковры должны ежедневно очищаться пылесосом, периодически выколачиваться и протираться влажной щеткой, а один раз в год подвергаться сухой химической чистке.

**11.** Игрушки в I группе раннего возраста должны мыться два раза в день горячей водой, щеткой, мылом или 2% раствором питьевой соды, в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах; затем - промываться проточной водой (температура 37 град. C) и высушиваться. Игрушки для детей более старшего возраста должны мыться ежедневно в конце дня. Кукольная одежда стирается и проглаживается по мере загрязнения.

**12.** Смена постельного белья, полотенец проводится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Постельные принадлежности: матрацы, подушки, одеяла, спальные мешки следует проветривать непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух. Раз в год постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.

**13.** Внедрение в быт правил личной гигиены. Пользоваться личными вещами: расческой, полотенцем, горшком, постельным бельем и постельными принадлежностями (матрац, подушка, одеяло), которые должны быть промаркированы.

**14.** Предупреждение скученности людей.

**15**. Улучшение жилищно-бытовых условий.

**16.** Повышение неспецифического иммунитета детей: организация рационального сбалансированного питания, витаминизация, воздушные ванны, закаливание, здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулка (по САНПину), занятие спортом).

**Специфическая профилактика**

**1.** Туберкулез - Активная иммунизация вакциной БЦЖ.

**2.** Эпидемический паротит (Свинка) - Вакцина против паротитной инфекции.

**3**. Менингококковая инфекция: менингококковый назофарингит; менингококкцемия; менингококковый менингит - Введение менингококковой вакцины по эпидпоказаниям.

**4.** Коклюш-АКДС-вакцина.

**5.** Дифтерия - Проведение вакцинации по схеме прививочного календаря.

**6.** Корь - Противокоревой иммуноглобулин.

**7.** Краснуха - Вакцина. Введение вакцины категорически запрещено для женщин за 3 месяца до наступления беременности.

**Рекомендации по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей**

**Рекомендации по профилактике плоскостопия:**

**1.** Правильная ортопедическая обувь с каблуком.

**2.** Занятия спортом.

**3.** Ежедневные прохладные ванны.

**4.** Массаж ног.

**5.** Хождение босиком.

**Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений (упражнения выполняются босиком):**

Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.

На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.

Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы, например карандаши.

Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Перекатывание с пятки на носок.

Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).

Ходьба по бревну, лазанье по канату.

Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

**Профилактика нарушений осанки:**

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:
**1.** сон на жесткой постели или на жестком матрасе, на ортопедической подушке;

**2.** правильная и точная коррекция обуви (правильная ортопедическая обувь): устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);

**3**. одежда не должна стеснять движения;

**4.** нельзя сидеть подолгу на корточках;

**5.** детская мебель должна соответствовать росту ребенка;

**6**. следить, чтобы была правильная осанка у ребенка;

**7.** организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);

**8.** постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;

**9.** отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);

**10.** контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;

**11.** плавание.