Доклад

на тему:

«Профилактика

простудных заболеваний

из опыта работы»

Подготовили

воспитатели

группы « Солнышко»

Попова О.А

Садовникова И.В

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна и значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Профилактика простудных заболеваний**

 Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением. Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Лыжные прогулки, другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей. Лучшая защита от простуды - ее комплексная профилактика.

**Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:**

 - движения во всех видах;

 - подвижные игры на воздухе;

 - утренняя гимнастика;

 - закаливание;

 - достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

 - постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;

 - выполнение специальных комплексов упражнений.

         Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость.

         К мерам профилактики простуды можно причислить специальную вакцину, которая ставится людям непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном.

         Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).         Чеснок и лук – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами. Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях).

         Прекрасным профилактическим средством являются и поливитамины с большим содержанием витамина С. Аскорбиновая кислота оказывает общеукрепляющее действие. Ее можно принимать внутрь по одному грамму один – два раза в день.

         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 (точечный массаж). 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. В периоды повышенной простудной заболеваемости массаж необходимо делать ежедневно.

         Одним из способов профилактики простудных заболеваний является обучение ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Нужно объяснить ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, 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.

         Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Нужно одевать 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.

         Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура.

         На первом месте профилактических мероприятий простудных заболеваний стоит закаливание. Именно закаливание нормализует функции дыхательной системы человека в условиях воздействия на организм режима низких температур. Это уменьшает риск заражения вирусными инфекциями. Приучать человека к закаливанию нужно с самого детства.

        Этому остановимся на рассмотрении такого способа профилактики, как закаливание, более подробно.

         Закаливание — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

         Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. Это хорошо всем известный способ, применяемый для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям.

          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.

          В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РСФСР и Министерства просвещения РСФСР № 177/56 от 10 марта 1978 г. «Об улучшении работы по профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа в дошкольных учреждениях РСФСР» и методическими рекомендациями «Профилактика острых респираторных вирусных инфекций в детских дошкольных учреждениях» (утв. Минздравом СССР 12.06.1980 № 08-14/4-14) необходимо:

 - проводить систематическое повышение знаний медицинского и педагогического персонала ДОУ по профилактике ОРЗ;

 - улучшить качество санитарно-просветительной работы с родителями;

 - в период сезонного подъема заболеваемости ОРЗ и гриппом обратить особое внимание на работу изоляторов и их правильное оснащение, на проведение ежедневных утренних осмотров детей с термометрией; при возможности рекомендовать перевод детского учреждения на круглосуточную работу;

 - исключать возможность выхода на работу персонала, а также детей с признаками гриппа;

 - в период эпидемического подъема гриппа запретить проведение профилактических прививок против других инфекций;

 - обеспечить оптимальный температурный режим в дошкольных учреждениях, систематическую влажную уборку и проветривание спален, групповых комнат, тщательную обработку посуды на пищеблоке с применением дезинфицирующих средств, создание наиболее благоприятных условий для правильного развития ребенка и повышения его общей сопротивляемости, устойчивости детского организма к инфекциям;

 - усилить наблюдение за вновь поступающими детьми, обеспечить для них в период адаптации индивидуальный режим, при первых признаках заболевания ребенка изолировать его от коллектива, при необходимости вызвать врача.

**Заключение**

         На основании вышесказанного можно сделать вывод, что оздоровительные мероприятия носят комплексный подход и построены на трех основных направлениях:

 - создание оздоровительной среды для профилактики у детей различных простудных и других заболеваний;

 - формирование здорового образа жизни детей в детском саду и дома;

 - развитие физической культуры.

         Таким образом, можно сделать вывод, что комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на охрану, укрепление и коррекцию здоровья воспитанников:

 - благоприятно влияет на профилактику простудных и других заболеваний, на рост и развитие детского организма;

 - дает возможность при единой системе работы педагогического персонала совместно с родителями и медработниками, опираясь на современные педагогические технологии, методики и программы успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей - будущего здоровья нации.