

**Как защитить ребенка от простуды?**

****

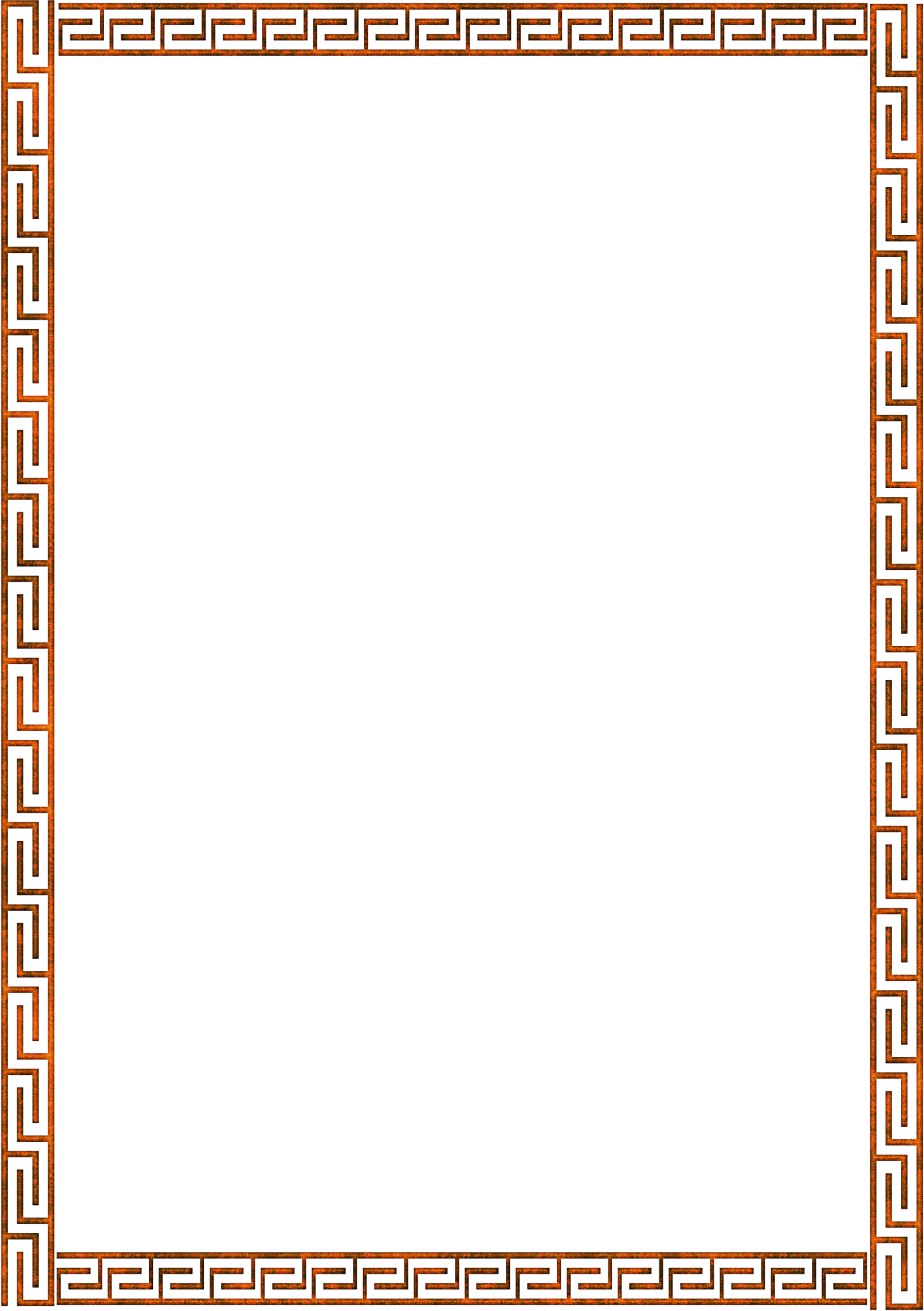
Вот и наступила осень. Наши отдохнувшие, загорелые дети отправились в школы, детские сады, в кружки и секции. Всем известно, что холодное время года и

общение в коллективе приводят к распространению простудных заболеваний. **Так как же защитить ребёнка от простуды?**

– К группе простудных заболеваний или, как мы привыкли называть их, ОРЗ, ОРВИ, относят острые инфекционные заболевания дыхательных путей, а также обострение некоторых хронических заболеваний, таких как тонзиллит, синусит. Известно несколько сотен вирусов и бактерий, которые являются причинами простуд. Но встреча с самим микробом еще не означает начало заболевания. Необходим провоцирующий фактор – переохлаждение, перегревание, стресс, переутомление, нерациональный режим дня, недостаточный сон, нарушения режима питания и др. Например, в минувшее жаркое лето многие чихали и кашляли. Провоцирующим фактором чаще всего были кондиционеры с охлаждающим режимом и сквозняки.

Наступили холодные дни, и многие родители стараются одеть своего малыша потеплее. В результате укутанный ребенок начинает перегреваться, потеть, а при расстегивании и переодевании переохлаждается. Так ребенок может легко подхватить простуду. Но и слишком легкая одежда при прохладной погоде тоже опасна для не закаленного организма. Поэтому одевайте малыша, ориентируясь на погоду и на то, что он будет делать – сидеть в коляске или бегать по двору.

**Одежда**

Начинают закаливание с создания психологического настроя – разумеется, положительного. Занятия должны быть регулярными, постепенными, с учетом всех индивидуальных особенностей, и лучше – в виде игры. Что именно стоит выбрать – надо обсудить с доктором индивидуально. Практически, всем можно рекомендовать ежедневно делать зарядку, ходить босиком по песку, чередуя крупный и мелкий, по гальке, шишкам… Воздушные закаливающие процедуры – пребывание ребенка на свежем воздухе у моря или в хвойном лесу – также очень эффективное закаливающее мероприятие. При водных процедурах температуру воды следует понижать постепенно и всегда заканчивать их обтиранием сухим полотенцем. Это улучшает кровообращение.

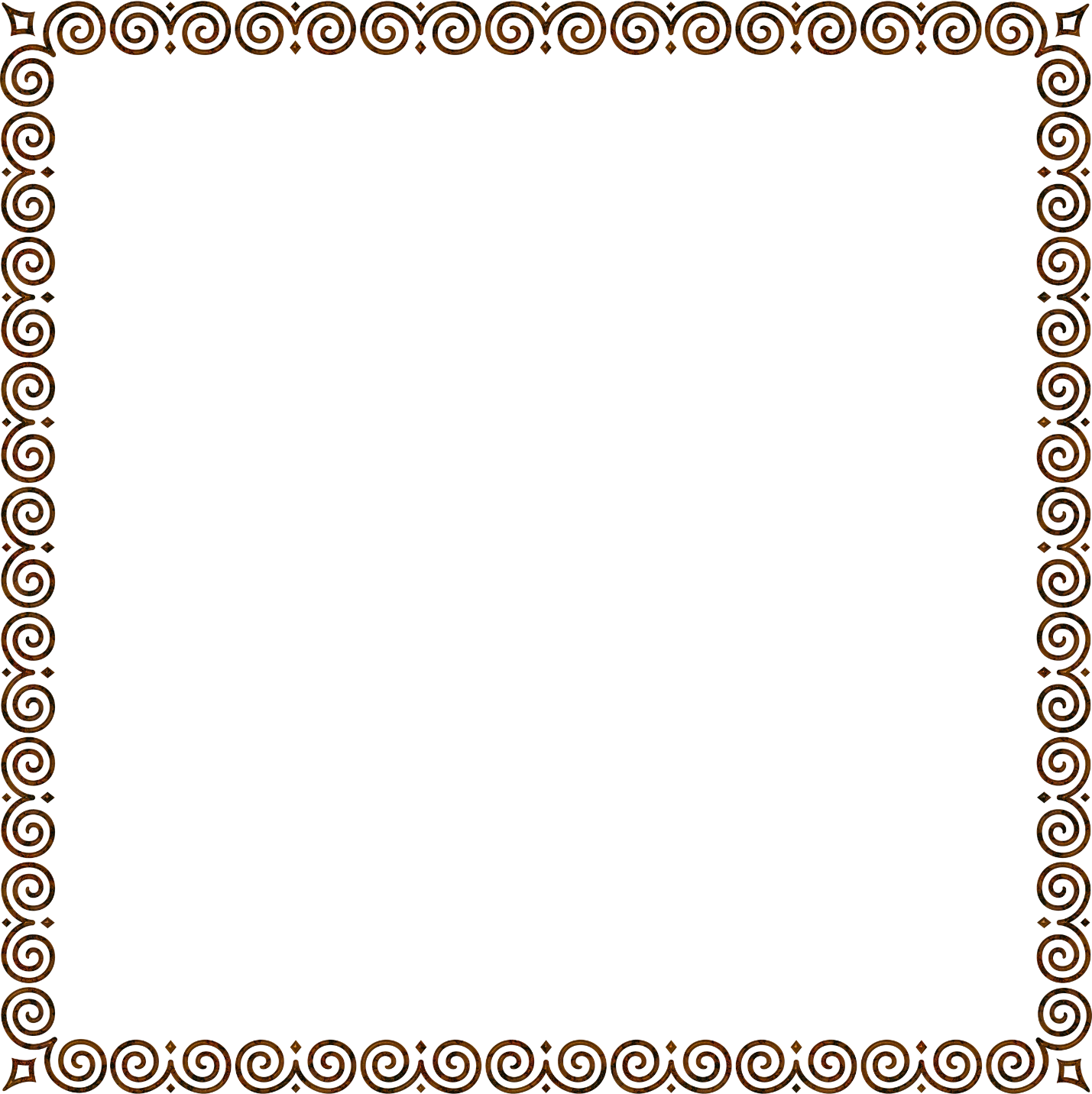
**Закаливание**

Принцип вакцинации – введение «частички» микроба, для борьбы с которым вырабатываются защитные специфические антитела, помогающие защитить организм во время реальной встречи с микробом. Конец лета – лучшее время для вакцинации. Многие родители практически не имеют представления о тех заболеваниях, против которых проводится вакцинация. Но лишь благодаря вакцинам мы на долгие годы забыли о многих серьезных инфекциях, а другие протекают гораздо легче. Вызвать простудные заболевания могут не только вирусы, но и бактерии (стафилококк, стрептококк, менингококк, гемофильная палочка и многие другие). Стоит ли рисковать, ведь обычный насморк может обернуться гайморитом или даже менингитом! Возможны и другие осложнения: поражение сердца, почек и других органов. Причиной таких разных заболеваний может быть один и тот же возбудитель. Поэтому стоит задуматься не только об обязательных прививках, входящих в национальный календарь, но и о тех, которые в нашей стране носят рекомендательный характер.

**Вакцинация**

**Фитотерапия и витамины**

Речь идет о различных сборах трав, гомеопатических препаратах, средствах местной защиты, витаминах, микроэлементах, интерферонах различных групп и веществах, стимулирующих их выработку, кислородных коктейлях. Для укрепления иммунитета важен оптимальный баланс микроэлементов и витаминов. К общим рекомендациям можно отнести полоскание полости рта отварами трав, промывание носа после возвращения из общественных мест солевыми растворами («Аквамарис», «Аквалор», «Физиомер» и др.). Не забываем и о народных рецептах с использованием цитрусовых, лука, чеснока, моркови, шиповника и т. д. Но выбор конкретного препарата и метода лучше обсуждать со своим врачом.



**«Мне надо больше двигаться!»**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

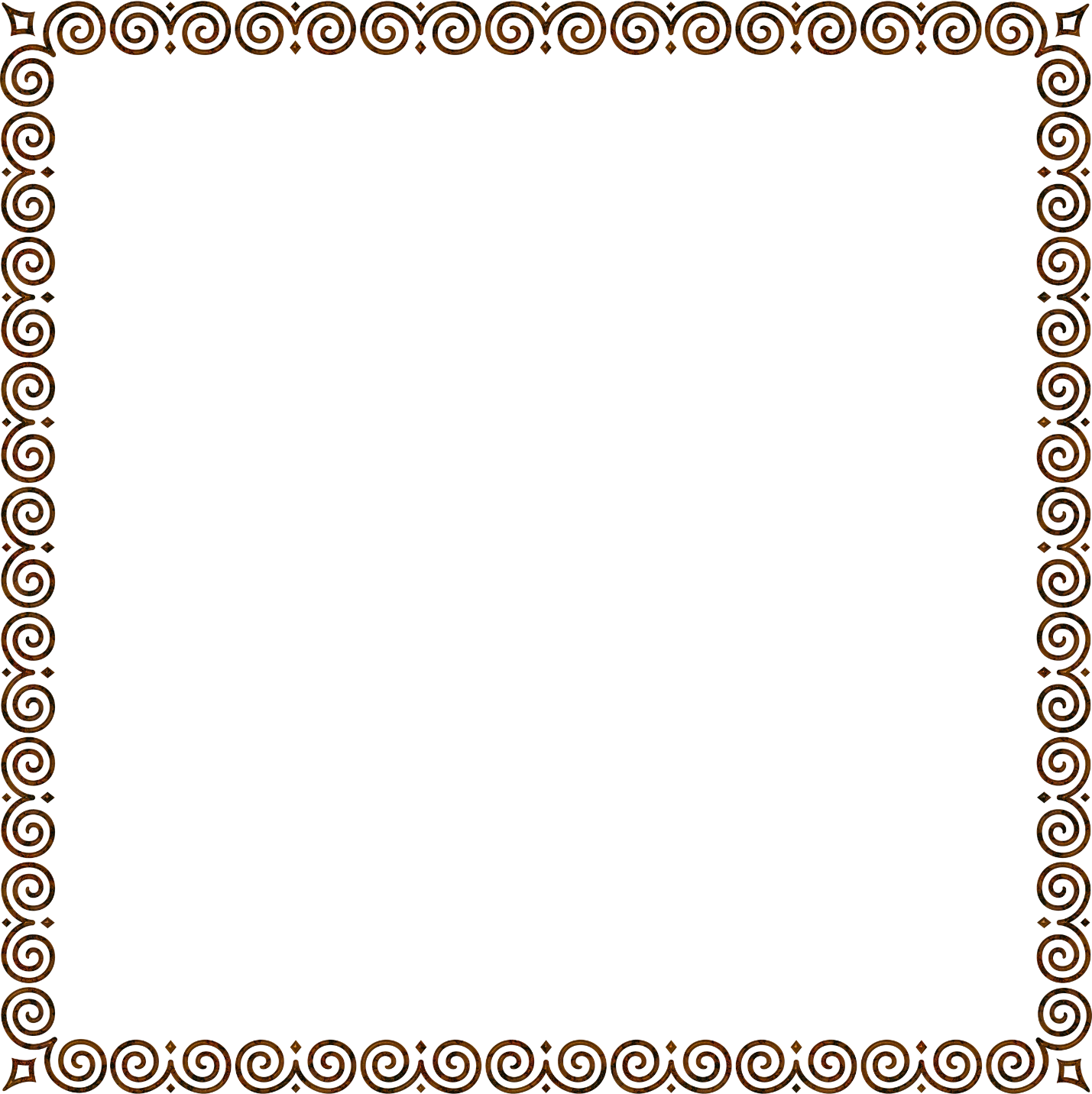
Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода.

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Педагогу, необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендую проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отвожу активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети среднего возраста ДОУ. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

***Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!***