**Выступление на родительском собрании**

**«Профилактика простудных заболеваний»**

Профилактика простудных заболеваний - одна из сложных проблем. Делится на специфическую и не специфическую.

Под *специфической* профилактикой понимают вакцинацию (вакцинация дает снижение заболеваемости в 2-6 раз).

В октябре-ноябре за 2-4 недели до начала эпидемии можно получить прививку против гриппа, особенно детям из группы риска (часто болеющие, состоящие на диспансерном учете).

*Не специфическая* профилактика- комплекс мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекции, проведение оздоровительных мер, повышающих сопротивляемость организма:

Меры предосторожности:

 -Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;

-Мойте руки с мылом;

-Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;

- Ежедневно проводите влажную уборку;

-Соблюдайте режим дня:

- Ночной и дневной сон по возрасту,

- Не переутомляйте вашего малыша,

- Ежедневные прогулки,

- Сон на свежем воздухе,

- Постарайтесь не перегревать малыша,

- Одежда должна быть по погоде,

-Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок).Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых.

Хотите вырастить здорового малыша - проводите с ним как можно больше времени на свежем воздухе.

Важные правила:

-Бытует мнение, что зимой для прогулки достаточно одного часа, на самом деле гулять с ребенком лучше в 3-4 раза больше , не менее 4-х часов в день.

Зимний воздух намного полезнее и свежее, чем летом. Он примерно, в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную систему.

К февралю овощи и фрукты теряют большую часть витаминов, то становится ясно, что без помощи поливитаминных пищевых добавок не обойтись.

- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед выходом на улицу

- Используйте фитонциды:лук чеснок, пихтовое и лавандовое масла (бусы, аромалампы, раскладывайте на тарелку).

- Принимайте витамины, общеукрепляющие средства и противовирусные препараты по назначению педиатра.

- Используйте маску, которую необходимо менять через каждые 2 часа.

- Придерживайтесь правильного образа жизни.

Важную роль играет закаливание- это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Для успешного закаливания необходимо:

1.Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.

2.Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

3.Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

4.Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение хотя бы одного правила приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

Закаливание- это самый надежный и доступный метод оздоровления, но требует огромной самодисциплины.

***Неспециальные методы закаливания***

В качестве основных средств закаливания используется естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Требованием к закаливанию в организованных коллективах является создание соответствующих гигиенических условий (чистый воздух, проветривание помещений, гигиена одежды, мытье рук).

***Специальные методы закаливания***

Специальные закаливающие процедуры различаются:

а) по силе воздействия:

- местные (отбирание, обливание, ванна);

- общие (обтирание, обдувание воздушным потоком, обливание, ванна,

купание);

б) по продолжительности

в) по воздействующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

***Воздушные ванны***

Это наиболее мягкая процедура. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физкультурных занятий, утренней гимнастики, а общую — при смене белья, во время дневного и ночного сна.

Комфортной для воздушных ванн принято считать температуру воздуха от + 17,5 до 22,50 воздушные ванны не являются раздражителем. Для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн их нужно проводить в помещении при температуре 18-200, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при температуре выше 180, в пределах 19-200.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут.

Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше чем через 1,5 часа после еды, а заканчивать за 30 минут до еды. Их можно проводить как в покое, так и в движении.

***Закаливание воздушным потоком***

Начинают закаливание при температуре не ниже 22-210. Время первой помощи процедуры — 20 сек. (по 10 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела) при расстоянии 6 м. от источника воздушного потока. Каждые 2 дня закаливания время обдувания поверхностей тела увеличивается на 20 сек. и к 24 дню закаливания доводится до 3 минут (по 90 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела). Расстояния от вентиляторов каждые 2 дня уменьшается на 0,5 м., к 24 дню закаливания остается 0,5м. Наиболее удобное время закаливания в режиме дня для дошкольников — перед дневным сном.

***Закаливание солнцем***

Осуществляется в процессе прогулки. Прогулку начинают со свето — воздушных ванн в тени, переходят к местным солнечным ваннам. Для проведения солнечных ванн детей помещают на прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого уводят в тень. Продолжительность общих солнечных ванн увеличивают от 5 до 10 минут, в течении дня время, проведенное на солнце, может составлять 40-50 минут.

***Водные процедуры***

Закаливание носоглотки и слизистой рта направлено на профилактику ангин. С 2-3 лет нужно приучать полоскать рот комнатной температуры, с 4-5 лет полоскать горло сначала температурой 36-370 с последующим снижением каждые 3-4 дня на 1-20 вплоть до 8-100. Для полоскания используют 1/3 стакана воды. Для ослабленных детей целесообразно использовать отвары трав для полоскания (зверобой, ромашка, шалфея).

Закаливание стоп может проводиться в виде обмывания, ножных ванн, как самостоятельных процедур, так и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т.д. Обмывание стоп начинают с температуры 37-360, снижают в процессе закаливания на 10 через день, доводя до 20-180. Время обливания 15-20 сек., температура в помещении не ниже +200.. Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги, поэтому процедуру проводят после дневного сна.

Контрастное обливание ног может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36+350), а затем сразу прохладной (+24+250), после чего вновь следует теплое обливание. Постепенно температура теплой воды повышается до 400, а холодной — снижается до 180. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Закаленным детям проводить контрастное обливание ног, начиная с холодной воды (+24+250), потом теплой (+35+360) и затем вновь холодной с таким же постепенным снижением температуры на 10 каждые 5-7 дней.

Контрастные ножные ванны можно принимать по традиционным способом в виде погружения ног в таз с прохладной водой (как контрастное обливание). Эту процедуру проводят индивидуально каждому ребенку и она удобна для детей раннего возраста. Для более старших детей можно использовать поточногрупповой способ («Ручеек»). Процедуру проводят после дневного сна. Процедуру проводят после дневного сна.

Закаливание стоп прохождение по мокром одеялу (йодносолевой метод).

После дневного сна дети босиком проходят по ребристой доске, далее проходят по мокрому одеялу (топчутся по нем), задерживаясь на нем начиная с 30 сек., постепенно доводя время до 2 мин. Исходная температура раствора для замачивания одеяла +38+400. Каждые 2 дня температура снижается на 10до 200.

Состав раствора для замачивания одеяла: вода - 10л, поваренная соль - 400г, спиртовой раствор йода 5 % - 20 мл. При использовании морской соли раствор готовят без добавления йода.

Общие водные процедуры (обливание, влажные обтирания, купание) проводят не раньше, чем через 30-40 мин осле приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Направление движения от периферии к центру. Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность всей процедуры от 1 до 2 минут при температуре воздуха в помещении не менее 20-240.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже

+230. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину. Длительность процедуры начиная с 15 сек. и может быть увеличена до 35 сек. Затем следует растирание сухим полотенцем.

***Изменение температуры воды при обливании***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей | Начальная t0 | Конечная t 0 |
| до 3 лет | + 350С | +26+280С |
| 3 — 4 года | +34+350С | +240С |
| 5 — 7 лет | +34+350С | +220С |

Температуру воды снижают через 3 - 4 дня на 20. Достигнув конечной температуры воды, ее сохраняют в течение 2 месяцев для обеспечения эффекта закаливания. В дальнейшем можно усилить действующим фактором или увеличить время его действия.

Физически выносливым , редко болеющим детям 5 - 7 лет , рекомендуются контрастные общие обливания. Цикл «нагревание - охлаждение» должен повториться 3-5 и более раз.

Плавание и купание в условиях организованного коллектива, имеющего закрытые бассейны, являются одним из наиболее сильных по действию водных методов закаливания, используемых круглогодично. Закаливающими факторами при этом являются вода, оказывающая механическое, охлаждающее действие и воздух, обеспечивающий испарение влаги с кожных покровов. Этот вид закаливания проводится под наблюдением инструктора ЛФК (или инструктора по плаванию) и контролем врача. Начинать его можно с 4-летнего возраста. При этом температура воздуха в помещении должна быть не менее +250 и воды не менее +230. Продолжительность купания от 3 до 8 минут не более 1 раза в день.

***Физические упражнения и закаливание***

Для повышения устойчивости организма ребенка к действию охлаждении целесообразно использовать в режиме дня оздоровительный бег на открытом воздухе в облегченной одежде круглогодично. Проводить его рекомендуется во время физкультурных занятий на открытом воздухе или утреней гимнастики.

**Анкета**

**Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости**

1. Часто ли, на Ваш взгляд болеет ребёнок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Причины болезни:

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребёнка в детском саду;

- недостаточное воспитание ребёнка в семье;

- и то и другое;

наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребёнка? (Да, частично, нет.)

4. На что, на Ваш взгляд должны обращать особое внимание семья и д/с, заботясь о здоровье и физическом развитии ребёнка:

- соблюдение режима;

- рациональное, калорийное питание;

- полноценный сон;

- достаточное пребывание на свежем воздухе;

- здоровая, гигиеническая среда;

- благоприятная психологическая атмосфера;

- наличие спортивных и детских площадок;

- физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия?

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для ребёнка:

- облегчённая форма одежды для прогулок;

- облегчённая форма в группе (носки, короткий рукав);

- обливание ног водой контрастной температуры;

- хождение босиком;

- систематическое проветривание группы;

- прогулка в любую погоду;

- полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;

- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры?

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка? (Да, частично, нет.)

7. Нужна ли Вам помощь детского сада? ( Да, частично, нет.)