**Консультация для родителей подготовительной группы «Буратино» на тему:**



**Воспитатель 1-квал. кат.ХайбулаеваХалимат А.**

**Гамзатова Х . Ж**

**МКДОУ «Салам»**

**2017г**

**Консультациядля родителей**

МКДОУ«Салам»

*«Причины и профилактика простудных заболеваний»*

Подготовила:

ХайбулаеваХалимат А.

.

Воспитатель 1-катег.

МКДОУ «Салам»

«Причины и профилактика простудных заболеваний»

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Никакие, даже самые глубокие знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека. Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека.

     Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

      Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом. В Концепции дошкольного воспитания в решении данной проблемы отводится ведущее место.

**1. Простудные заболевания и причины их возникновения**

      Мало кто из детей 3—6 лет не болеет гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ), которые принято называть простудными. Каждый ребенок, попадая в детский сад, проходит период адаптации, который сопровождается частыми простудными заболеваниями. Почему так происходит? На этот вопрос обычно отвечают: «Это же детский сад, что же вы хотите, там всегда дети болеют»…

       Простудные заболевания — это условно названные болезни, вызванные охлаждением, которому подвергается организм ребенка. Однако при этом имеет значение не только охлаждение, но и инфекция, состояние организма и другие факторы. Раньше простудные заболевания объединяли в группу «острых респираторных заболеваний (ОРЗ)», сейчас ученые медики считают, что более верное название «острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)».

     Простудные заболевания чаще бывают в холодные месяцы года, когда колебания температуры воздуха наиболее выражены, отмечается повышенная влажность, сильные ветры. Пик детских простудных заболеваний традиционно приходится на зимний период, но некоторые вирусы активны весь осенне-зимне-весенний период. К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия: ринит, фарингит, ларингит, трахеит и бронхит.

      Ведущее место в структуре заболеваемости детей дошкольных учреждений занимают инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чихании и кашле, но большинство из них передается через предметы, до которых дотрагивался больной ребенок: ручки дверей, предметы домашнего обихода, детские игрушки и т.д. Попадая на предметы, возбудители ОРВИ могут сохранять свою жизнеспособность до 3-х недель. Т.е. основной механизм передачи респираторно-вирусной инфекции – контактный. По данным последних исследований, он превосходит даже воздушно-капельный путь.

      Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение.

      Острые респираторные инфекции наносят большой ущерб здоровью детей, приводят к обострению хронических очагов инфекций, аллергизируют организм ребенка.

      Источником инфекции при остром респираторном заболевании и гриппе является больной ребенок, который становится заразным с 1-го дня заболевания. В распространении инфекции большую роль играют дети с легкими, стертыми формами заболевания.

     Ребенок, оказавшись в группе детского сада, сразу сталкивается с агрессивной вирусной средой. Попадая в новое окружение, дети начинают обмениваться вирусами, в результате чего происходит всплеск простудных заболеваний. Некоторые дети, не болея сами, могут являться носителями различных инфекций. Необходимо отметить и тот факт, что вирусы часто мутируют, приобретая все новые формы. Поэтому, пока организм не выработает иммунитет к новым вирусам и их модификациям, болезни будут повторяться.

      При отсутствии изоляции больных от здоровых заболеваемость контактах детей обычно составляет 100%, а даже при самой простой изоляции больного в первые часы заболеваемость снижается на 30—40%.

      Вспышка может возникнуть в детском коллективе, где больной длительно находился в контакте со здоровыми детьми. Поэтому необходимо как можно раньше вывести больного ребенка из коллектива и создать наиболее благоприятные условия для правильного развития детей, повышения общей сопротивляемости организма ребенка, устойчивости его к инфекциям вообще.

      Большинство людей в возникновении простудного заболевания обычно винят холод, сырость, сквозняки, поэтому многие родители стараются ребенка потеплее укутать и повысить температуру в помещении. Но, к сожалению, все эти мероприятия не только не дают желаемого результата, а, напротив, из-за этого ребенок болеет чаще. «Укутанный» ребенок быстро перегревается, потеет и, расстегнув одежду, сразу переохлаждается. При этом еще недостаточно сформированная система иммунной защиты организма ребенка неадекватно реагирует на внешние отрицательные воздействия, т.е. ослабляет сопротивляемость появляющимся инфекциям. Плохая, холодная погода заставляет ребенка больше времени проводить в помещении, которое часто недостаточно проветривается. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для размножения микробов и вирусов. Простуде подвержены, как правило, малозакаленные, изнеженные дети, особенно при переутомлении.

      Нередко простудные заболевания возникают при нарушении носового дыхания. Многие родители считают красный заложенный носик досадным, но неизбежным спутником осенне-зимнего периода. Вроде бы все болеют, ничего тут страшного. В действительности безобидный на первый взгляд насморк грозит большими неприятностями. Чем труднее дышит малыш, тем меньше кислорода поступает в мозг, тем сильнее замедляется развитие. Кроме того, насморк является самой частой причиной воспалений уха и горла. Начиная дышать ртом, малыш глотает холодный, зараженный микроорганизмами воздух, что неизбежно приводит к воспалительному процессу.

       Дети обычно тяжелее, чем взрослые, переносят болезни, и у них чаще возникают осложнения. При простудных заболеваниях в воспалительный процесс могут вовлекаться различные отделы дыхательных путей — нос, пазухи, горло, трахея, бронхи, легкие. Иногда заболевают уши.

        Важным моментом в предупреждении респираторных инфекций является создание у детей специфического иммунитета против наиболее распространенных форм острых респираторных инфекций

       Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения профилактических мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, повышение сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, снижение заболеваемости детей.

**3. 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.

      Поэтому 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.

       Ю.Ф. Змановский  делит методы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – методы, основанные на контрасте температур. 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.

       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.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**А сейчас мы предлагаем вам побыть немного детьми. Давайте с вами поиграем. Итак, …….В вопросы и ответы?????**

**Задание №1.**

**Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов:**

**-Что значит здоровый человек?**

**-Что такое «здоровый образ жизни»?**

**-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?**

**-Какие полезные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?**

**А сейчас мы вам предлагаем прослушать ответы ваших детей на такие же вопросы.**

**Видеорепортаж. ????????????**

**Ваши мнения и мнения ваших детей во многом совпадают. И это радует.**

**Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки:**

**«В здоровом теле — здоровый дух!».**