

Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста

В задачи профилактики респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) входят укрепление органов дыхания и нормализация функции внешнего дыхания. В результате правильно проведенных профилактических действий улучшается эластичность тканей легких, нормализуется газообмен, увеличивается бронхиальная проходимость, а также стимулируются защитные иммунные процессы.



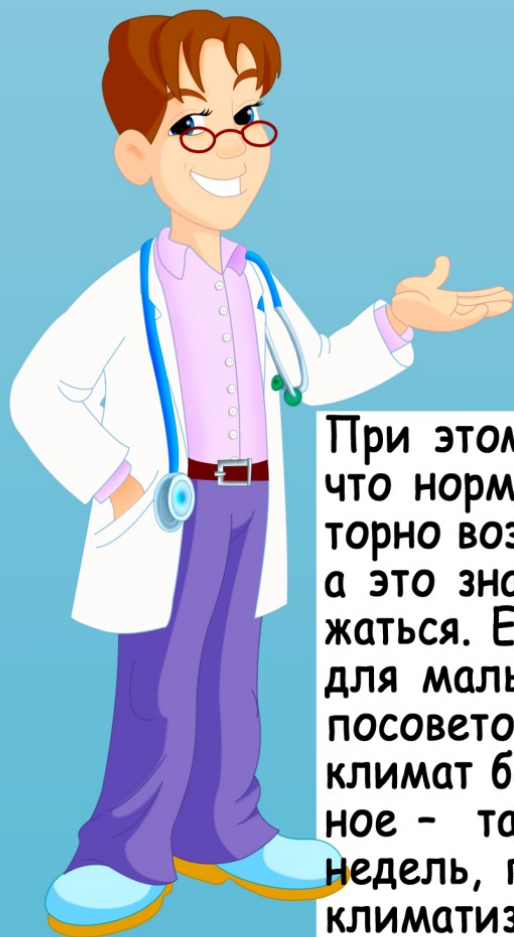
Закаляемся!

Очень важно знать, что только при регулярном и систематическом применении комплекса профилактических мероприятий возможно избежать частой заболеваемости. В первую очередь это, конечно, различные виды закаливания. Родители могут использовать в качестве закаливающих процедур контрастное обливание стоп ребенка, сон с открытой форточкой (с доступом свежего воздуха) и многое другое. Следует также выделить положительное действие дыхательной гимнастики, которое не требует финансовых затрат, большого количества времени и для малышей может стать частью увлекательной игры.

Выезжаем на природу!

Лучше всего, конечно, начинать оздоровительные мероприятия летом. В городе существует множество факторов, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Поэтому при любой возможности нужно увозить ребенка на природу. Очень полезно ходить босиком.

При этом массируются рефлексогенные зоны стопы, что нормализует работу внутренних органов, рефлекторно воздействует на глоточное лимфоидное кольцо, а это значит, что зимой кроха будет меньше простужаться. Если есть возможность выбрать место отдыха для малыша с хроническим заболеванием, то лучше посоветоваться с педиатром. Он подскажет, какой климат более благоприятен для ребенка. Самое главное - такой отдых должен длиться не меньше двух недель, потому что одна неделя необходима для акклиматизации, а вторая и последующие - для полноценного оздоровления.



Закаливающий массаж

МБДОУ № 107

ПОДОШВ

МБДОУ № 107

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

МБДОУ № 107

“Поиграем с ножками”

1. Подготовительный этап

Удобно сесть и расслабиться.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

2. Основная часть

МБДОУ № 107

Одной рукой, образуя “вилку” из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Сделать разминание стопы всеми пальцами.

Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

Похлопать подошву ладонью.

МБДОУ № 107

Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.



Босохождение

Процедура "Босохождение" является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования её свода - профилактики плоскостопия. Ходение босыми ногами по холодному полу, земле, всевозможным неровностям: ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д., возбуждает нервную систему. А хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям, например по ребристой доске и мягкому ковру, создаёт "эффект контрастного душа" для стоп.

Закаливающая процедура "Босохождение" применяется детям с 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
- Дети готовятся ко сну: переодеваются.
- Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
- После тихого часа процедуру можно повторить.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
 Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
 Топают ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Это наши ножки, топ, топ, топ!



Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потоньше и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя затонют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?

