

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Детский сад 141»

**Консультация для родителей:
«Профилактика простудных
заболеваний и укрепление
иммунитета в весенний период»**

Кабанова Л.В.
Белокопытова Я. С.

Барнаул, 2023

Все дети подвержены большому числу **простудных заболеваний**. Любая болезнь лишает ребенка всех радостей жизни - он не гуляет, не играет, у него портится настроение. И никто другой как мы, то есть **родители**, обязаны защитить своё чадо от таких бед.

Дети не могут не болеть ОРВИ, но необходимо сделать так, чтобы эти болезни протекали в очень легкой форме и длились как можно меньшее количество времени. Чтобы не впадать в панику и знать как себя вести в подобных ситуациях, нужно иметь хотя бы малейшее представление о самых **распространенных заболеваниях**.

Простудные заболевания – это группа самых распространенных заболеваний детского возраста. Эти **заболевания возникают в результате какого-либо провоцирующего фактора**: ребенок переохладился, выпил слишком холодной воды, промочил ноги и т. п. К таким **заболеваниям относятся ОРВИ (ларингит, фарингит, тонзиллит, бронхит и т. д.)**. ОРВИ являются самыми **распространенными болезнями человечества**: на их долю приходится примерно половина всех острых инфекционных **заболеваний**. Они протекают с поражением верхних дыхательных путей - куда внедряется вирус, там и формируется очаг воспаления (*голосовые связки, ухо, нос, горло*).

Когда мы говорим: «Ребенок простудился», мы должны знать природу самого процесса. А природа **простуды** **такова** : снизилась **иммунная** устойчивость организма на фоне переохладения, и какой-либо вирус, внедрился в слизистую оболочку верхних дыхательных путей и вызвал ОРВИ.

Бактериальные осложнения (*синуситы, пневмонии, отиты*) возникают чаще у детей, состояние организма которых ослаблено еще до **заболевания**.

Все эти **заболевания** передаются воздушно-капельным путем, так как имеют вирусную природу. Дети, посещающие детские сады и школы наиболее подвержены этим **заболеваниям**. Самое главное здесь, это перехватить **простудное заболевание в начальной стадии**.

С началом посещения детских дошкольных и школьных учреждений респираторная **заболеваемость резко возрастает**. На первом году посещения практически половина детей переносит более 5-ти **заболеваний ОРВИ**. Именно на этом этапе **родители** должны быть во все оружием против разного рода **простуд и болезней**. А для этого нужно знать основные симптомы ОРВИ — насморк, кашель, чиханье, головная боль, боль в горле, глазных яблоках, рвота, жидкий стул, ощущение разбитости.

А что делать если вдруг вы упустили ситуацию из своих рук и ваш ребенок подхватил **простуду**?

Что сделать чтобы не допустить серьезных осложнений болезни?

1) много поить теплым питьём (чай или молоко с мёдом, морс, теплая вода, минералка, компот и различные отвары трав).

2) постельный режим.

3) полоскание горла.

4) молочно-растительная диета, обогащенная витаминами.

После перенесенного **заболевания** не торопитесь вести ребенка в учреждение. Самым оптимальным будет посидеть дома 7-10 дней после болезни.

Средства и препараты для **профилактики гриппа и простуды**

Многие придерживаются мнения, что лучшая защита от **простудных заболеваний** – здоровый образ жизни. В какой-то мере это верная точка зрения: правильное питание, пребывание на свежем воздухе, физическая активность. Все это **укрепляет иммунитет** ребенка и предотвращает развитие **простуды**. Однако не всегда этого достаточно. Часто формирующийся **иммунитет** не способен вовремя распознать инфекцию, поэтому у малыша начинает течь из носа или побаливать горло – первые симптомы ОРЗ и ОРВИ. В этом случае без применения лекарственных или народных средств для **профилактики** дальнейшего развития болезни не обойтись. И тогда в голове зарождается **вопрос**: что дать ребенку для **профилактики простуды**? Внимание! Выбор медикаментозного препарата необходимо согласовывать с педиатром, чтобы избежать аллергии и других неприятных последствий.

Витаминно-минеральные комплексы. В осенний и **весенний периоды** года детям рекомендуется пропить месячный курс поливитаминов. Также это необходимо, если ребенок ест мало свежих продуктов. При нежелании давать ребенку поливитамины можно ограничиться витамином С (*аскорбинками*) – важнейшим для **иммунной системы** элементом.

Рекомендации и меры **профилактики**

Мытье рук – один из важнейших **профилактических инструментов**.

Простудные болезни передаются не только воздушно-капельным путем, но и контактным.

Вирусы способны жить на предметах до 21 дня, а ребенок трогает зараженные другими детьми игрушки, учебники, одежду, мебель и все остальное. Научите ребенка чаще мыть руки.

Если вы заметите первые симптомы **простуды**, оставьте ребенка на денек дома.

В ином случае он может **простыть** еще больше или подхватить добавочную инфекцию, ведь его **иммунитет уже ослаблен**.

Следите за меню ребенка: в рационе всегда должно быть достаточно свежих фруктов, овощных культур, ягод.

Зимой можно поить его чаями из мороженых ягод и шиповником, чтобы количество необходимого **иммунитету** витамина С не уменьшалось.

Не забывайте гулять с ребенком как можно чаще и закалять его: так **иммунная** система формируется лучше. Также никогда не пропускайте прививки.

В **периоды эпидемии гриппа и простуды** перед походом в детский сад или школу смазывайте малышу нос противовирусной мазью или вообще не водите его в группу.

Также не забывайте следить за состоянием **иммунитета** ребенка и не пропускайте плановые вакцинации.

В летний период на каникулах

Летом проблем с иммунитетом у детей практически не бывает: им хватает солнца, витаминов, свежего воздуха, водных процедур. Однако **простыть** они вполне себе могут. Летом, несмотря на жаркую погоду, очень **просто подхватить простуду** и вместо развлечений **просидеть несколько дней дома**.

Чтобы избежать неприятной болезни в жаркий **период года, ребятам нужно**:

- не переусердствовать с холодными сладостями (мороженым, напитками и т. д., так как это снижает местный **иммунитет**;
- купаться только в водоемах с нормальной температурой воды (от 26° С, чтобы не переохлаждать организм;
- как можно меньше подвергаться перепадам температур;
- избегать продувания в машине, у окна дома, во время сна у вентилятора или под холодной воздушной струей кондиционера.

Народные средства

Чтобы **укрепить** организм в народе пьют настой шиповника, залитую кипятком черную **смородину** с сахаром или отвар из ее листьев. Также хорошо подойдет теплое молоко или чай с медом, в которые можно еще капнуть немного настоя прополиса. Полезно давать ребенку больше цитрусовых, петрушки, томатов и других фруктов, и овощей.

Соблюдайте гигиену, закаляйте своего ребенка, **укрепляйте его иммунитет**, боритесь с **простудой при первых же заметных признаках**: чтобы Ваш ребенок был здоров, нужно прилагать немало усилий.

Зато чуть позже он будет благодарить вас за труды всем сердцем!

