

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение № 20 пос.Степной
муниципального образования
Кавказского района

**Консультация для
родителей на тему:
«Профилактика
простудных
заболеваний»**



Подготовила воспитатель Овсянникова К.В.

Простудные заболевания — это многочисленные острые и хронические инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

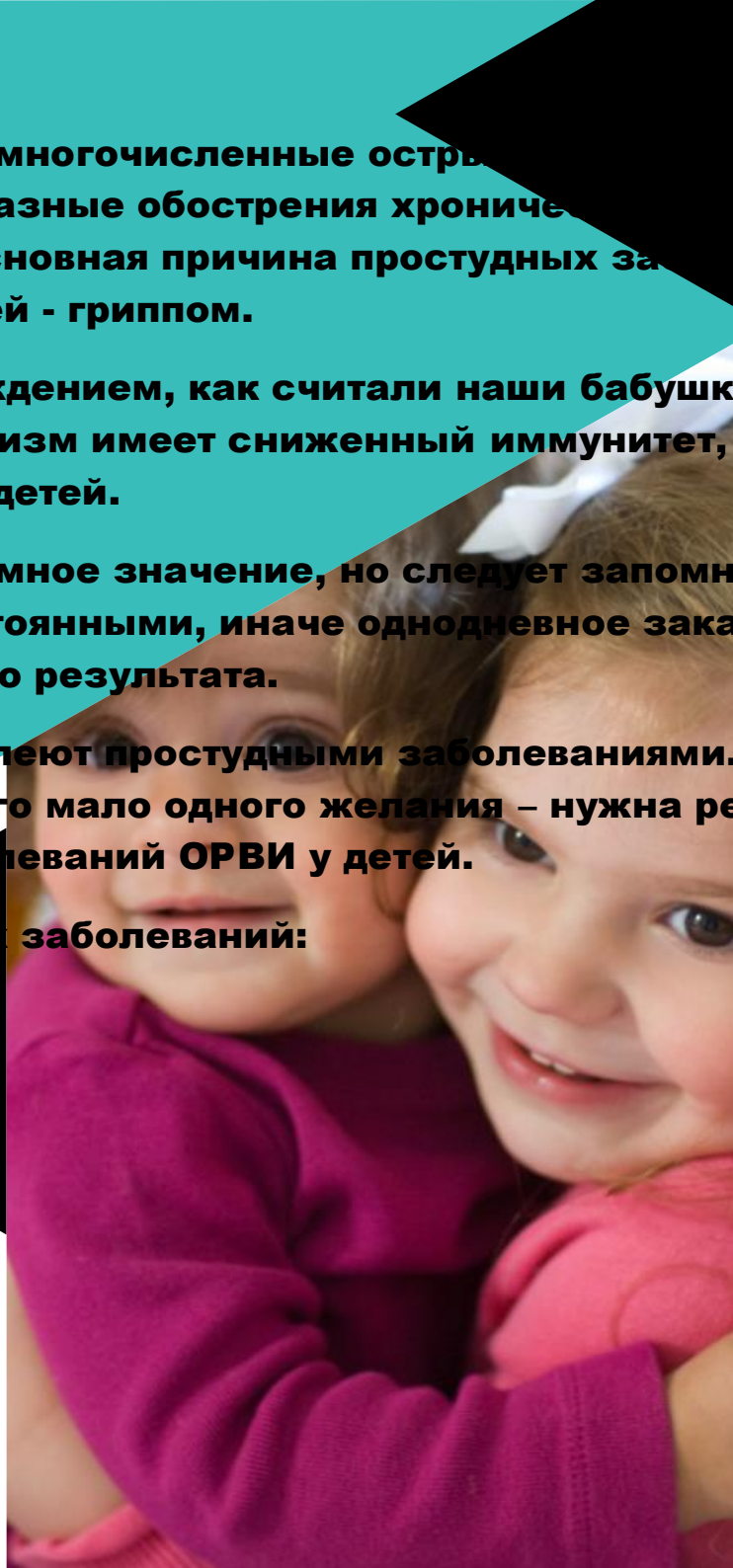
Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

Меры профилактики простудных заболеваний:

- здоровый образ жизни;**
- закаливание;**
- личная гигиена;**
- народные средства;**
- профилактические средства,**
- вакцинация.**



Понятие «здоровый образ жизни» включает сбалансированное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман) частые прогулки принесут лишь пользу.

1) Для повышения сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот, избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.

3) Народные средства – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея, малина, эвкалипт, шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и бактериями.

4) Поливитамины - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма Аскорбиновой кислоты в день отлично повысит иммунитет у детей.

5) Самый эффективный метод профилактики вирусных заболеваний у детей – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.

