

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из важнейших проблем нашего времени. И только от совместных усилий медиков, педагогов и родителей зависит, каким будет здоровье подрастающих детей.

Чтобы по возможности предотвратить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести профилактическую работу с детьми. По определению, профилактика заболевания – это совокупность предупреждающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка. К мерам сезонной профилактики необходимо отнести закаливание. Одно из видов закаливания – хождение босиком. Начинать босохождение нужно летом. Очень хорошо ходить по росе, по траве, по песку у реки и т.д. прекрасная закаливающая процедура – летнее купание. Не стоит забывать, что детей нужно одевать по погоде, по сезону, не перекутывать, стараясь не допускать потение. Не стоит создавать детям тепличные условия – несколько кофт и тёплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми.

Огромную роль в профилактике острых респираторных заболеваний играют рациональное питание, правильный режим дня, и занятия физическими упражнениями.

В питании лучше отдавать предпочтение пище, содержащей достаточное количество витаминов, особенно А, С, Е. Полезно употреблять в пищу ягоды малины, брусники, смородины, а также шиповник, лук, чеснок.

В режиме дня ребёнка родителям следует предусмотреть время для проведения прогулок, игр на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями, гигиенических и закаливающих процедур.

Прогулки и игры на свежем воздухе рекомендуется проводить в утренний и вечерний отрезок времени – в осеннее - зимний период по 2 – 2,5 часа, в тёплый весеннее – летний период необходимо гулять как можно дольше.

Физическими упражнениями рекомендуется заниматься утром, через 30 – 40 минут после завтрака. Дети 3 – 4 лет могут заниматься 12 – 15 минут, дети 4 – 5 лет – 20 минут.

Воздушные ванны проводятся в осеннее – зимний период – в комнате, утром или после дневного сна, начиная с 3 – 5 минут, доводя до 15 минут и дольше.

Солнечные ванны проводятся с 9 до 11 часов утра с 1 – 4 минут до 20 – 25 минут (на все стороны тела).

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: утреннее мытьё рук (до локтя), ушей, шеи, верхней части груди; перед сном – умывание, мытьё ног, принятие душа.

Для закаливания носоглотки, профилактики возникновения ларингитов, фарингитов, ангин, разрастания миндалин применяется полоскание водой ротовой полости и горла.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

Основные принципы его осуществления должны знать все родители:

- Систематичность и последовательность;
- Учёт индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка;
- Состояние здоровья: процедуры проводятся когда ребёнок здоров. Закаливающие мероприятия можно начинать с ним не ранее чем через месяц после болезни;
- Наличие положительного эмоционального отклика на процедуру: недопустимо чтобы ребёнок плакал, испытывал беспокойство или страх;
- Комплексное использование природных факторов, климатических условий, сезона.

Также родителям стоит помнить, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепление здоровья детей – правильное дыхание.

Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребёнка с первых дней его жизни. Основная задача родителей – совместно с педагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Использованная литература

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ./ Под ред. З.И. Бересневой – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 32 с.
2. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
3. Интернет ресурсы.