

Консультация для родителей «Не болеем МЫ ЗИМОЙ».

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтобы количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия. Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, (по поводу которой, кстати, ведутся многочисленные споры и, нет однозначного ответа, нужна она или нет); прием витаминных, гомеопатических и других препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание помещений; облучение помещений ртутно-кварцевой лампой; влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Поэтому необходимо, чтобы химический, физический и биологический состав воздуха в помещении, т.е. микроклимат, отвечал гигиеническим нормам. Состав воздуха в помещениях в результате длительного пребывания в нем детей и взрослых постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, повышаются температура, запыленность, бактериальная загрязненность, в нем появляются органические примеси, аммиак, сероводород и другие вещества, ухудшающие самочувствие ребенка, что указывает на необходимость регулярного проветривания помещений.

Для профилактики простудных заболеваний полезны некоторые элементы точечного массажа и самомассажа, дыхательной гимнастики, которые обязательно должны соответствовать научно обоснованным оздоровительным системам. При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая.

Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание — через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот. Часто болеющим детям особенно рекомендуется дыхательная гимнастика по методике Б.С.Толкачева. В каждодневной практике желательно использовать упражнения с озвученным выдохом: «р-р-р», «п-ф-ф», «тик-так» и т.д.