

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Вишенка» с. Красное»**

**Симферопольского района Республики Крым**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,

 Российская Федерация, E-mail: [sadik\_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru](https://e.mail.ru/compose?To=sadik_vishenka%2dkrasnoe@crimeaedu.ru)

ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/91090100

**Консультация для родителей**

 **и воспитателей**

**«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»**

**Простудные заболевания** – это условно названные болезни, вызванные охлаждением, которому подвергается организм ребенка. Однако при этом имеет не только охлаждение, но и инфекция, состояние организма и другие факторы.

Простудные заболевания чаще бывают в холодные месяцы года, когда колебания температуры воздуха наиболее выражены, отмечается повышенная влажность, сильные ветры. Особенно легко простудиться разгоряченному, вспотевшему ребенку, когда он выходит на мороз, сильный ветер. При таком резком охлаждении тела сразу теряется значительное количество тепла, снижаются значительные свойства организма и в результате появляется раздражение слизистых оболочек дыхательных путей.

Респираторные вирусные инфекции — самые частые заболевания у дошкольников. Дети до 7 лет имеют больший риск заболеть, чем подростки и взрослые. Это обусловлено тем, что растущий организм не обладает достаточной иммунологической памятью. Иммунная система ребенка работает менее активно.

Простуде подвержены, как правило, мало закалённые, изнеженные дети, особенно при утомлении. Нередко простудные заболевания возникают при нарушении носового дыхания. Дети обычно тяжелее, чем взрослые, переносят болезни, и у них чаще возникают осложнения. При простудных заболеваниях в воспалительный процесс могут вовлекаться различные отделы дыхательных путей – нос, пазухи, горло, трахея, бронхи, легкие. Иногда заболевают уши.

У детей дошкольного возраста многие болезни ЛОР - органов носят воспалительный характер. Острые воспалительные ЛОР - заболевания весьма разнообразны и часто чреваты опасными последствиями. В случае несвоевременного лечения они могут стать хроническими. С целью предупреждения воспалительных заболеваниях необходимо избегать сквозняков, быстро охлаждающих только часть тела, что представляется опасным для ослабленного ребенка.

Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания.

Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

* Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
* Мойте руки с мылом;
* Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
* Ежедневно проводите влажную уборку;
* Соблюдайте режим дня,
* Ночной и дневной сон по возрасту,
* Не переутомляйте вашего малыша,
* Ежедневные прогулки,
* Постарайтесь не перегревать малыша,
* Одежда должна быть по погоде.

Должно быть правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

**Липовый цвет**. Используют в виде настоя цветков липы, содержащих эфирное масло, фитонциды, каротин и другие вещества при воспалительных заболеваниях (ангине, хроническом тонзиллите и других). Для приготовления настоя две столовые ложки измельченных цветков заливают 200 мл горячей кипяченой воды, греют 15 мин, не доводя до кипения, после чего настаивают 45 мин. Затем процеживают, оставшееся сырье отжимают. Полученным настоем поласкают горло в течении дня.

Как жаропонижающее и потогонное средство липовый цвет используют в виде настоя, его заваривают как чай и принимают внутрь при гриппе, ОРЗ и других инфекциях – ларингите, трахеите, бронхите.

**Календула**. Оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее бактерицидное действие, является успокоительным средством. Применяют календулу при аденоидите, рино синусите, бронхите, пневмонии, хронической пневмонии, астматическом бронхите.

**Эвкалипт**. Повышает устойчивость слизистой оболочки бронхов, носа, носоглотки. Его применяют при аденоидите, отите, рино синусите, бронхите.

**Зверобой**. Оказывает противовоспалительное действие, он убивает болезнетворные микробы, стимулирует защитные реакции организма, способствует заживление ран. Его применяют при рино синусите, отите, аденоидите, пневмонии, бронхите, хронической пневмонии.

**Прополис.** Оказывает противовоспалительное и губительное действие на стафилококк и другие микробы. Является обезболивающим средством. Его применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, аденоидите, отите, рино синусите, синуите, фарингите, ларингите, трахеите, бронхите.

**Алое**. Повышает устойчивость слизистой оболочки бронхов, оказывает противовоспалительное действие, повышает защитные силы организма. Применяют при рините, рино синусите, аценоидите, пневмонии, в период выздоровления.

**Оливковое масло**. Повышает устойчивость слизистой оболочки, оказывает противовоспалительное действие. Применяют при заболевании верхних дыхательных путей, синусите, аденоидите, фарингите.

**Каланхое**. Оказывает противовоспалительное, противомикробное действие, ускоряет процессы заживления. Применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, синусите, рините, отите, трахеите, бронхите, фаренгите.

**Дифосфонат**. Оказывает противовоспалительное действие на стафилококк, стрептококк и другие микробы. Способствует заживлению ран. Применяют при аденоидте, рино синусите, гранулезном фарингите, ожогах кожи с гнойным вялотекущим процессом.

**Мёд**  применяют в случае воспалительных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее средство. Его используют с горячим чаем или молоком.

**Медово-чесночную кашицу** можно принимать при гриппе, ОРЗ, насморке. Чеснок натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по 1 чайной ложке перед сном, запивая теплой водой.
При бессоннице принимают полстакана теплой воды с одной столовой ложкой меда на ночь.

**Настой чеснока** целесообразно применять во время эпидемии гриппа с профилактической целью. Некоторым детям можно предложить понюхать натертый на мелкой терке лук или чеснок. Продолжительность такой процедуры 3-5 мин, проводят ее 2 раза в день в течении 6-10 дней.

**Сок редьки с медом** рекомендуется как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в течении 3-5 дней.

**Отвар ягод калины с медом** применяют для уменьшении кашля и разжижения мокроты при трахеите и бронхите. 100 г ягод варят в течении 5 мин в 200 г меда, принимают по 1-2 столовые ложки 4-5 раз в день, запивая теплой водой.

**Настой шиповника** обладает бактерицидным, дезинфицирующим, потогонным и мочегонным свойствами. Особенно эффективен при простудных заболеваниях. Настой готовят из расчета 5-6 столовых ложек ягод на 1 л воды принимают в течении дня.

А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой.

 Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.

* Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.
* Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.
* Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.
* Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного  времени.
* Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакциях на него самого малыша.
* Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.
* Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
* Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

Успешная профилактика ОРВИ и гриппа у детей дошкольного возраста — результат совместной работы родителей и персонала дошкольного учреждения. Следуйте советам специалистов, чтобы сохранить здоровье ребенка в любой сезон!