МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний»

Подготовил: воспитатель МК ДОУ ЦРР – ДС № 36 «Ласточка» г. Светлоград
Занозова А.Е.

Светлоград, 2017г.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах.
Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Хочу посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.
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.*

- *Правильное питание с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок).*

Регулярно выполняйте физические упражнения. Они 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. Так же, важным фактором профилактики детских простудных заболеваний является использование дыхательной гимнастики и точечный массаж.
Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса детей, но и привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

«ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ НАСМОРКЕ»

Насморк застал врасплох! Сразу хвататься за капли? Попробуйте освоить точечный массаж.

Где найти точки для массажа?

Давайте поищем *«главные точки»* отвечающие за нос. **На лице**:

• *у крыльев носа;*

• *чуть выше крыльев носа;*

• *точка между бровями.*

А еще, как ни странно, за благополучное состояние носа отвечают точки, расположенные довольно далеко от этого органа:

• *у внешних уголков глаз;*

• *по средней линии головы на темени;*

• *между большим и указательным пальцем на внешней стороне рук;*

• *на внутренней стороне запястий;*

• *под коленками.*

КАК МАССИРОВАТЬ?

Каждую точку надо легко массировать указательным или большим пальцем в течение пары минут по нескольку раз в день. Иногда при насморке полезно зажимать переносицу по нескольку раз в день и крепко держать ее большим и указательным пальцами в течении 3-5 мин. При хроническом насморке полезен общий массаж подошв. Особо тщательно массируют большие пальцы и переднюю треть подошвы. Можно ходить босиком по теплым или горячим камням округлой формы. Точечный массаж полезен даже самым маленьким детям. Однако стоит воздержаться от него, если у ребенка высокая температура или если массаж вызывает у малыша неприятные ощущения.