

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №121
(МБДОУ детский сад №121)

Консультация для родителей:

“План действий для родителей часто болеющих детей”

*Инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада №121
Чкаловский район, г.Екатеринбург
Заворохина Яна Николаевна*

Роль родителей в становлении и коррекции неспецифического иммунитета у ребенка очень велика. В большинстве случаев снизить частоту детских простудных заболеваний возможно, но потребуются терпение и планомерный подход. Волшебной палочки, одним взмахом которой можно оздоровить малыша, увы, не существует.

Родители, заботящиеся о здоровье ребенка, должны следовать некоторым несложным правилам:

1. Режим сна и бодрствования должен быть четким и неизменяемым.
2. Стоит оградить ребенка от пассивного табакокурения.
3. Питание ребенка должно быть полноценным и сбалансированным.
4. Неплохо практиковать несложные закаливающие процедуры.
5. Необходимо уменьшить возможности проникновения микробов и вирусов в клетки слизистой оболочки носоглотки.
6. Нужно приучать ребенка к простейшей фитотерапии, лечебной гимнастике и элементам массажа

Режим дня часто болеющего ребенка

Чтобы малыш реже болел, ему необходим полноценный сон (ночной не менее 10 часов, дневной 2-2,5 часа). Обязательны длительные прогулки на свежем воздухе 2-3 раза в день, но без переохлаждения. При этом «поход» с мамой по магазинам или на рынок прогулкой не считается. Напротив, нужно ограничить посещения мест массового скопления людей, исключить переутомление и перевозбуждение.

Некоторым часто болеющим детям необходим один дополнительный выходной день в неделю, когда можно не ходить в детский сад. Другим малышам будет предпочтителен ежедневный, но кратковременный «визит» в сад.

Следует оградить ребенка от тесного контакта с курящими людьми. Современные исследования доказывают, что пассивное табакокурение вреднее, чем воздействие никотина на самого курильщика.

Питание часто болеющего ребенка

Малышу необходимо здоровое питание, учитывающее его возрастные особенности и склонность к аллергическим реакциям. Рекомендуется использование пищи, богатой цинком и железом: их дефицит усиливает предрасположенность ребенка к респираторным инфекциям.

Элементы закаливания для часто болеющего ребенка

Закаливание часто болеющего ребенка проводят под девизом «Умеренность и аккуратность!». Важно помнить о плановости воздействия. Простейшим способом закаливания осенью и зимой могут служить прогулка без варежек или отказ от тапочек – пусть малыш бегает по дому босиком или в носочках. Даже полоскание рта после чистки зубов можно расценить как закаливающую процедуру, если постепенно снижать температуру воды. Также можно применять контрастные ванны для рук: предложите посоревноваться с ребенком, кто дольше продержит руки под струей холодной воды, а потом в чашке с горячей. При этом нужно ежедневно уменьшать температуру первой и увеличивать «градус» второй.

Летом возможностей для закаливания предоставляется гораздо больше – от раздевания и обливания ножек прохладной водой до босохождения. Если у родителей есть возможность приобрести надувной бассейн, рекомендуется это сделать. Установленный на даче, он даст возможность организовать купание ребенка в воде, температуру которой легко регулировать. Купание даже в самом маленьком бассейне – это не просто мощный закаливающий фактор, но и дополнительный источник радости для детей.

Для снижения риска проникновения микробов и вирусов в клетки слизистой оболочки в период эпидемии ОРВИ у детей эксперты советуют перед «выходом в свет» смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. А после возвращения из сада полезно промывать носоглотку сначала теплым, а затем все более прохладным 0,9-1% раствором поваренной соли. Можно использовать специальные устройства – аспираторы, спринцовку, шприц без иглы.

Проверенным средством профилактики заболеваний считается мытье рук с мылом. Даже вирусные инфекции могут передаваться контактным путем. Более того, они могут оставаться на предметах, к которым прикоснулся больной человек, от нескольких часов до нескольких дней. Поэтому так важно не забывать о гигиенических мероприятиях. Некоторые родители отмечают, что положительный эффект дает ношение на груди «чесночных медальонов».

Простейшая фитотерапия для часто болеющего ребенка

Многие лекарственные растения обладают противомикробным и противовирусным действием. Можно заваривать чай из листьев черной смородины, мяты и череды. Причем эти виды чая практически не имеют противопоказаний. Однако несомненным лидером в борьбе с возбудителями болезней дыхательных путей является чеснок. В домашних условиях в осенне-зимний период можно использовать орошение носоглотки чесночным раствором: 1 зубчик чеснока измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды и настоять в течение 1 часа. Раствор нужно использовать в течение 2-х часов после приготовления.

Родителям также полезно освоить простейшие комплексы лечебной гимнастики для детей и приемы массажа биологически активных точек.