

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Ирбинский детский сад №2 «Теремок» комбинированного вида

Консультация для заботливых родителей  
Здоровый ребенок – успешный ученик!



высшей

Воспитатель  
квалификационной  
категории  
Матвеева Н.Ю.

п. Большая Ирба

2023

## Здоровый ребенок – успешный ученик!

Скоро в школу... Быстро пролетели годы дошкольного детства, еще чуть-чуть и наши ребята отправятся в новую страну, которой нет на карте, но каждый из нас ее обязательно посещает. Это Страна Знаний!

Готовы ли мы отправиться в это увлекательное путешествие? Каков наш багаж? Да, мы берем с собой умение считать, мы можем хорошо рисовать и наши работы даже побеждали в разных конкурсах творческих работ! А еще мы умеем читать! Мы многому научились за время нашего пребывания в детском саду! Согласны?

Никто не умаляет знаний ваших ребят, уважаемые родители! А готовы ребята заботиться о собственном здоровье?

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. Как правило, ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 6-8 раз в год, каково было состояние его здоровья в этом, последнем учебном году? Если цифра осталась на том же месте, стоит об этом задуматься!

Обычно к старшему дошкольному возрасту вырабатываются защитные функции организма, однако нужно помнить, что профилактика всегда была хорошим подспорьем в борьбе с простудными заболеваниями и разного рода инфекциями. Как правило, она проводится на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

*Вы помните народную мудрость? Легче предупредить болезнь, чем ее вылечить!*

Существуют различные способы профилактики простудных заболеваний у детей: народные средства, медицинские препараты, и очень доступное соблюдение личной гигиены.

### **Защитные меры для предупреждения простуды.**

**1. ВАКЦИНАЦИЯ.** Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Рекомендуется она только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

**2. НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ.** Обогащаем рацион натуральными витаминами: готовьте больше натуральных морсов из клюквы и брусники, варите компоты из фруктов, кураги и изюма, пейте чай с шиповником, лимоном, шалфеем. Угощайте ребенка натуральным малиновым или смородиновым вареньем. Большое количество витамина С содержится в свежих оранжевых, красных и темно-зеленых овощах и фруктах. Необходимо, чтобы в рационе ребенка присутствовали капуста, лук, чеснок, яйца, мясо, молочные

продукты и крупы. Такой рацион будет полезен всем членам семьи, а хороший пример взрослых - основа для подражания.

**3. ЗАКАЛИВАНИЕ.** Прежде чем им заняться, советуемся с врачом. Общеизвестно, что лучшей профилактикой простуды у детей считается закаливание организма: обтирания, обливания воздушные ванны. Необходимо придерживаться последовательности, постепенного наращивая интенсивности процедур. Помните: закаливать ребенка можно только в том случае, если он абсолютно здоров. Можно постепенно давать ребенку пить холодную воду в небольших количествах, холодное мороженое. Главное - делать это, когда на улице или в помещении не жарко и ребенок не вспотел. Разрешайте бегать босиком как дома, так и летом на улице. Хождение без обуви способствует развитию естественной терморегуляции. Специалисты обращают внимание на то, что доступным средством в домашних условиях профилактики простудных заболеваний являются ежедневные обливания ног прохладной водой, постепенно можно перейти на холодную воду.

Попробуйте сами! Закаленный организм менее восприимчив к вирусам и шансов заразиться у закаленного ребенка меньше.

#### **4. ПРИЕМ ПОЛИВИТАМИНОВ**

Поливитаминовые комплексы могут защитить организм от простуды, даже, в случае заболевания, ускорить выздоровление организма. Важно помнить, что поливитамины – это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться с педиатром.

#### **5. ОДЕЖДА ПО СЕЗОНУ**

Важно одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Помните: нужно чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. Кроме того, голову тоже нужно держать в тепле.

#### **6. МАССАЖ.**

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек, воздействует на защитные силы органов ребенка. Организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые часто эффективнее таблеток. Приемы точечного массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. В периоды повышенной простудной заболеваемости массаж необходимо делать ежедневно. Мы в детском саду это делаем, попросите показать вам самомассаж точек лица, шеи, рук, а потом выполняйте его вместе.

#### **7. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА.**

Профилактика простуды для детей народными методами известны очень давно, многие из них используются для лечения простудных заболеваний. Народными средствами можно вылечить кашель, насморк, боль в горле.

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещении, где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же зубчик чеснока положить ребенку в кармашек. В детском саду мы носим чесночные бусы, а в приемных, заметили, вас встречает аромат лука или чеснока. Может и вам установить такую традицию дома?

## **8. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

Лучшая профилактика от простуды – тщательное мытье рук с мылом. Иногда нет возможности помыть руки ребенку (в магазине, в транспортном средстве). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.

Вирусы на поверхностях живут не более 2 - 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами.

## **9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ.**

Препараты для профилактики простуды нельзя использовать бесконтрольно, прежде чем их применять, посоветуйтесь со специалистом. Это важно для того, чтобы минимизировать негативные реакции организма.

Средства допустимые к применению в детском возрасте: мазь Виферон, Оксолиновая мазь, масло персика, назальное средство Гриппферон, Аквамарис.

## **10. АРОМАТЕРАПИЯ.**

Запахи сосны или апельсина помогают организму бороться с постоянно атакующими нас вирусами и бактериями, а мята и лаванда успокаивают и способствуют расслаблению после тяжелого дня. Однако для правильного выбора эфирных масел желательно посоветоваться с педиатром.

Соблюдая эти нехитрые правила профилактики простудных заболеваний у детей, вы укрепите иммунитет своего ребенка и сохраните ему здоровье!

А еще сформируете привычку заботиться о своем организме, быть самостоятельным и помнить простые правила личной гигиены.