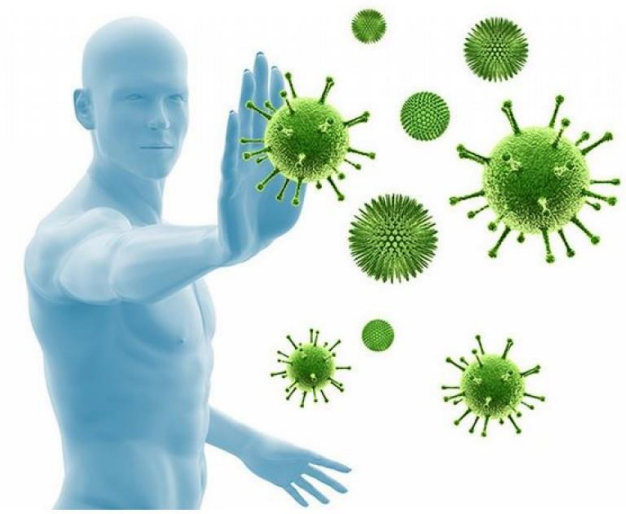
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида»

# Рекомендательный материал для родителей «Профилактика заболеваний»



Выполнила: Ягодкина А.А.

г.Барнаул

**«Профилактика заболеваний»**

Цель:

-сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Формировать потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью
- Дать представление родителям о значимости профилактики ОРЗ и ОРВИ.
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

1. Организация правильного питания детей

Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша.

К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

2. Активный образ жизни и закаливание ребенка

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в ДОУ включает дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа, фито-витаминно-медикоментозная терапия, кислородные коктейли.

Во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные

игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей, что способствует оздоровлению детей. Ежегодно устраиваются дни здоровья, зимние и летние спартакиады.

В настоящее время в условиях детского сада применяется и такой метод закаливания, как хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, дорожкам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

Плавание – это универсальное закаливание для всех. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для дошкольников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

3. Одежда по сезону

Одежда детей должна быть по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, ноги были сухими и теплыми. В зимний период родителям необходимо принести в детский сад запасную одежду, так как режиме детского сада запланированы ежедневные утренние и вечерние прогулки.

4.Своевременная изоляция больных острыми вирусными и бактериальными инфекциями. При выявлении первых признаков заболевания ребёнка необходимо изолировать.

5.Специфическая профилактика заболеваний:

Для профилактики гриппа проводится ежегодная вакцинация.

Повышение защитных сил организма в осенне-зимний период.Прием противовирусных препаратов в сезон повышенной заболеваемости альгирем, анаферон, арбидол, ремантадин и др., а также использование трав (фитотерапия), гомеопатических средств профилактики и мёда (при отсутствии аллергических реакций на введение этих средств).

Список использованных источников:

1. Антонова Ю.А. Профилактика ОРВИ / Ю.А. Антонова. - М: ООО «Дом 21 век», 2007.- 288с.